№7 (457) апрель 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Оладушки из весенних трав снизят давление

Громко петь полезно для здоровья

Чтобы лучше видеть, нюхай валерьянку!

СТР. 12

Петь полезно для здоровья

От стенокардии. Пение насыщает кровь кислородом, благодаря чему весь организм (и прежде всего мозг) работает лучше и живее. Когда человек напрягает голосовые связки, у него заодно укрепляются и стенки кровеносных сосудов, к сердечной мышце поступает больше кислорода, а также уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление. Поэтому 9 куплетов, спетых утром и вечером, страхуют человека от приступа стенокардии.

От тонзиллита. От вокала выигрывает и бронхолегочная система: очищаются пути и развиваются легкие. Регулярное пение защищает верхние дыхательные пути от инфекции и стимулирует выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина А и кортизола). Исследования врачей-отоларингологов показывают, что занятие пением облегчает лечение тонзиллита, катаров носоглотки и верхних дыхательных путей.

От астмы. Большинство людей дышит неправильно, это затрудняет работу легких, что даже может привести к бронхиальной астме. А во время пения само собой налаживается правильное дыхание, значит, исполнение песен — это еще и профилактика астмы. А также лечение! Доказано: пение снимает бронхоспазмы у людей, страдающих бронхиальной астмой.

Не все песни могут лечить. Лечебным свойством обладают лишь протяжные народные песни. Чтобы получить наибольшую пользу от пения, нужно петь не только регулярно, но и правильно. Звук должен идти не из горла, а от диафрагмы. И слишком усердствовать в вокале опасно: могут сесть связки, пропадет голос. К тому же есть риск легко простудиться.

КАРИЕС — ЭТО НЕ ДЫРКА В ЗУБЕ, А ШРАМ ОТ КОНФЕТЫ.

Знаете ли вы, что...

● Плоскостопие может вызывать приступы головной боли, считают российские неврологи. Из-за слишком низкого подъема стопы перегружаются икры, затем колени и спина, портится осанка. А плохая осанка в каждом четвертом случае является причиной головных болей.

● Люди, которые много курят, как правило, мало двигаются и предпочитают расслабляться лежа на диване. Отсутствие желания двигаться ученые объясняют неполноценно работающими легкими. Не случайно заядлые курильщики жалуются на повышенную усталость.

● Три и более порций любых ягод в неделю сокращают риск инфаркта на 32%. При этом не имеет значения, сколько вы весите, а также сколько вам лет и какое у вас давление. Но ягоды должны быть свежими или замороженными, без сахара и ни в коем случае не в виде джема, повидла, варенья, мармелада.

Новости

В КАНАДЕ профессор Скотт Неппер провел эксперименты с участием более тысячи добровольцев и доказал, что привычка ковырять в носу — это как минимум регулярный массаж слизистой оболочки носа, а он стимулирует работу мозга.

СТАЛО известно, что западные фармацевтические компании проводят в Китае эксперименты на людях, применяя лекарства против рассеянного склероза, не испытанные даже на животных. У людей согласия не спрашивали. Просто фармацевты платили взятки китайским врачам.

СЕРДЕЧНО-сосудистые заболевания в 1,5 раза чаще случаются с низкорослыми людьми, чем с высокими. Такую закономерность установили финские ученые.

ВСЕГО одно яблоко в день — не менее мощное средство для профилактики инфарктов, чем регулярный прием статинов. К такому выводу пришли ученые из Америки.

НЕКОТОРЫЕ вирусы гриппа способны жить на кончиках пальцев до 30 минут, заражая самого человека и окружающих его людей. Таковы результаты исследования, проведенного швейцарскими учеными.

ШВЕДСКИЕ ученые разработали препарат, позволяющий предотвратить закупоривание стенок кровеносных сосудов жировыми отложениями. Возможно, в скором времени появится вакцина от инфаркта.

КОЛБАСА, сосиски, пельмени и другие полуфабрикаты, если употреблять их хотя бы по 50 граммов, но ежедневно, повышают риск развития рака поджелудочной железы. К такому неутешительному выводу пришли шведские ученые.

ЕСЛИ В ЖИЗНИ ВСЕ НЕ КЛЕИТСЯ, ВЫБРОСЬТЕ КЛЕЙ, ВОЗЬМИТЕ ГВОЗДИ И ЗАБЕЙТЕ НА ВСЕ.

Ситуация — *Авторитеты дают советы*

Ешь мало и... не худеешь

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО МЕНЬШЕ ЕСТЬ. НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЕСТ МАЛО, А ВЕС НЕ СДВИГАЕТСЯ С МЕРТВОЙ ТОЧКИ?

*** Удостоверьтесь, что вы действительно мало едите.** Многие из тех, кто, по их словам, едят как птички, на самом деле отправляют в желудок ничуть не меньше продуктов, чем те, у кого неплохой аппетит. Просто малоежки забывают, что перехватывают что-то между делом, жуют во время работы или пробуют блюдо, пока его готовят. Советуем завести пищевой дневник, в который записывать, что съели.

*** Вся дневная еда должна умещаться в двух ладошках.** Среди этих продуктов не должно быть бутербродов с колбасой на белом хлебе, конфет с чаем, сыра жирностью 50%. И еще: не забывайте о высокой калорийности орехов и сухофруктов. Не заправляйте салаты растительным маслом: в столовой ложке — около 15 ккал. Заменяя сахар медом, не забывайте, что он очень калориен.

*** Не слишком ли мало вы едите?** Нехватку пищи организм воспринимает как угрозу для своего существования. Он замедляет обмен веществ, энергии тратится меньше, а значит, и жир из жировых депо уходит медленно. После сорока лет толку от низкокалорийной диеты может не быть вообще: в это время обмен веществ сам по себе медленнее, чем в молодости. Многие диетологи любят говорить: чтобы начать худеть, нужно... поесть.

*** Болезни мешают худеть.** Например, гипотиреоз, или снижение функции щитовидной железы. Нехватка ее гормонов в организме приводит к замедлению обмена веществ. Проблемы с лишним весом появляются при сахарном диабете и преддиабете, при поликистозе яичников и нарушении баланса половых гормонов. В любом случае стоит посетить эндокринолога и пройти обследование. Зачастую после лечения основного заболевания лишний вес со временем уходит сам.

Н. И. Смолина, диетолог, врач высшей категории

Намотай на ус

● Китайские диетологи сделали сенсационное открытие: съедать на завтрак яичницу полезно потому, что это блюдо стабилизирует кровяное давление. А канадские ученые уточнили, что жареный белок лучше снижает давление, чем белок вареного яйца. Но это не значит, что яичницу нужно поглощать тоннами — все хорошо в меру.

● Долгий рабочий день повышает риск нервных расстройств и может привести к слабоумию. К такому выводу пришли финские ученые. У трудоголиков возникают проблемы с кратковременной памятью, сном, сердцем и сосудами. Они ведут нездоровый образ жизни.

● У тех людей, которые качают мышцы не реже 3 раз в неделю, правильное соотношение хорошего и плохого холестерина, как, впрочем, и у любителей бега. По сравнению с людьми, ведущими сидячий образ жизни, они редко имеют сердечно-сосудистые заболевания.

Обязан жизнью своей собаке

В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ 64-ЛЕТНИЙ ПЕНСИОНЕР УШЕЛ В ЛЕС И ЗАБЛУДИЛСЯ.

Когда он не вернулся к вечеру домой, его жена забила тревогу. Искать пропавшего отправилась спасательная команда МЧС, но трехдневные поиски ни к чему не привели. Пока односельчане думали, как поступить, кто-то из них вспомнил, что за мужчиной увязалась его собака — обыкновенная дворняга. Как будто почувствовав, о чем думают люди, на третий день поисков собака появилась в родном дворе. Она выхватила из рук оторопевшей хозяйки корку хлеба и, утолив голод, побежала обратно в лес. Один из соседей не растерялся, сел на мотоцикл и поехал за собакой. Дворняга останавливалась, дожидалась человека и бежала дальше, пока не привела к месту, где лежал пропавший пенсионер. Обессиленный, но живой! Через несколько дней он окончательно пришел в себя и теперь не устает повторять, что обязан жизнью своей любимице.

Кошмарики

НЯНЯ ПРОСИЛА МИЛОСТЫНЮ

В Сургуте (Тюменская область) няня выходила на улицу с доверенным ей малышом и просила милостыню. Чтобы больше разжалобить прохожих, она, несмотря на холод, возила малыша в летней коляске. Полицейские обратили на нее внимание и задержали. Свой поступок дама объяснила «тяжелой жизненной ситуацией». Няне удалось избежать уголовной ответственности только потому, что родители малыша не стали подавать заявление в полицию.

БОЛЬНОЙ ЗУБ ДОВЁЛ РЕБЁНКА ДО ИНВАЛИДНОСТИ

Восьмилетний малыш деревни Зайцево попал в областную больницу с диагнозом остеомиелит нижней челюсти. Заболевание возникло после того, как ребенку в детской стоматологической поликлинике удалили зуб. Деревенский хирург поставил другой диагноз и назначил лечение. После этого мальчику стало хуже. Врач попытался сделать ему экстренную операцию, в ходе которой у ребенка остановилось сердце, а это, в свою очередь, привело к поражению головного мозга.

Скорая для сердца

Как пережить сердечный приступ, если вы находитесь в одиночестве?

Ежегодно у 570000 россиян развивается сердечный приступ и 340000 человек погибает от него. При этом чаще всего смерть наступает в первые минуты и часы от начала приступа — дома, на даче, на работе. Как пережить сердечный приступ, если вы находитесь в одиночестве?

Если вдруг почувствуете, что ваше сердце стало биться неправильно и вы близки к обморочному состоянию, у вас есть всего лишь 10 секунд, прежде чем вы потеряете сознание. Все жертвы сердечных приступов могут помочь себе сами, начав кашлять — много раз и с очень большой силой. Каждый раз, перед тем как кашлянуть, сделайте глубокий вдох. Кашель должен быть глубоким и продолжительным, как будто вы отплевываете мокроту глубоко из груди. Вдохи и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без перерывов и остановок, вплоть до прихода медицинской помощи или до того момента, пока сердце снова не начнет биться в нормальном ритме.

В чем тут секрет? Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие, а кашлевые движения сжимают сердце и заставляют кровь циркулировать. Это давление на сердце также помогает ему добиться своего нормального ритма. Таким образом сердечник получает дополнительное время, чтобы дождаться прихода врачей.

Что такое пародонтит

Выпадают здоровые зубы

Раньше считалось, что пародонтит бывает только у людей старшего возраста. Но сегодня это заболевание выявляется и у молодых. Что делать, чтобы предупредить его появление?

РАЗБРОД И ШАТАНИЕ В РЯДАХ

Пародонтит — это воспаление тканей, окружающих зубы. При этом десны кровоточат, появляется неприятный запах изо рта, затем обнажаются шейки зубов — кажется, что зубы стали длиннее. Дальше — еще страшнее: зубы становятся подвижными и шатаются, а если запустить заболевание, начинают выпадать. В итоге человек нередко теряет ровные, белые, не тронутые кариесом зубы.

К сожалению, большинство людей обращается к врачу слишком поздно, когда процесс стал хроническим и помочь трудно. Небольшое воспаление десен многие просто не замечают. Но болезнь начинается даже не с него. С чего?

ВНАЧАЛЕ ОБРАЗУЕТСЯ НАЛЕТ, ПОТОМ КАМНИ

Первым звеном в развитии пародонтита является отложение зубного налета. Его можно сравнить с замазкой, которая состоит из белков, углеводов и болезнетворных микроорганизмов и прочно приклеивается к зубу. Со временем зубной налет отвердевает и превращается в зубной камень. А он раздражает слизистую десен и провоцирует воспаление.

Постепенно этот процесс развивается дальше: появляется отек десен, изменяются десневые сосочки, которые расположены между зубами. Если не начать лечение, страдают связки, поддерживающие зуб в десневой лунке, а то и костная ткань челюсти. На этой стадии предпринять что-либо для спасения зубов уже трудно.

ВИНОВАТА НЕ ТОЛЬКО НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ...

Пародонтит часто передается по наследству, но свой вклад вносят и сердечно-сосудистые нарушения, расстройства нервной системы, сахарный диабет, гастрит, язва желудка, колит. Способствуют развитию болезни аллергические и инфекционные заболевания, недостаток в пище витаминов.

Нередко пародонтит дает себя знать во время беременности: его провоцирует токсикоз. Если у женщины, пока она вынашивала малыша, не было кровоточивости десен, то есть надежда, что она не склонна к заболеванию.

БЕГОМ К ВРАЧУ!

Вылечить пародонтит полностью невозможно, но держать его под контролем необходимо и для этого нужно обратиться к пародонтологу. Врач первым делом снимает зубной камень, чтобы остановить болезнетворный процесс, и назначает лечение. Это может быть прием антибиотиков и витаминов, электрофорез, гидромассаж, промывание десневых карманов лекарственными растворами, аппликации противовоспалительных настоев.

Но многое зависит и от самого пациента: чтобы закрепить результат после лечения, важно правильно ухаживать за полостью рта.

ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО

Чистить зубы нужно 2 раза в день — перед завтраком и перед сном. Основное движение при чистке — к режущим поверхностям зубов. Процедура должна занимать не менее 7 минут. Перед сном надо особенно тщательно чистить зубы, особенно тем людям, которые страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Ночью выделение слюны замедляется, бактерии не смываются с поверхности зуба и активно размножаются. Это создает условия для дальнейшего развития пародонтита.

Кроме того, желательно ежедневно очищать межзубные промежутки зубными нитями — флоссами (их можно купить в любой аптеке). Полезно приобрести специальную щеточку для чистки межзубных промежутков. Ею нужно очищать зубы 2 раза в неделю.

При пародонтите повышена чувствительность зубов к температурным перепадам, кислому и сладкому. Чтобы ее снизить, нужно выбирать зубную пасту, содержащую фтор и глицерофосфат. На импортных зубных пастах в этом случае бывает пометка «sensitive». После применения этих паст в течение недели-двух неприятные ощущения должны исчезнуть, хотя и не навсегда, а лишь на некоторое время.

А. Г. Вязникова,
стоматолог-пародонтолог

С ЛЕЧЕБНЫМИ ПАСТАМИ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ЭКСТРАКТЫ ХВОИ, КОРЫ ДУБА И ВЕЩЕСТВА, ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ДЕСНАХ, МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, НО И ДЕЛАТЬ МАССАЖ. ПОСЛЕ ЧИСТКИ ЗУБОВ ВЫДАВИТЕ НЕМНОГО ПАСТЫ НА ПАЛЕЦ И КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ МАССИРУЙТЕ ДЕСНЫ.

Такая арифметика

КТО БУДЕТ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

Здоровые мужчины теперь все чаще живут дольше здоровых женщин, как выяснили исследователи, если они отказываются от курения и начинают заниматься спортом. Чаще всего долгожителями становятся мужчины с хорошим образованием и достойной пенсией. Тут главное — начать заботиться о своем здоровье задолго до наступления пенсионного возраста. Ну а женщины, к сожалению, часто перенимают от мужчин нездоровые привычки: курят и злоупотребляют спиртным, поэтому живут все меньше.

САХАР ПО-ПРЕЖНЕМУ ВРАГ?..

В человеческом теле 5 л крови. И в каждом литре — 1 г сахара, если вы не диабетик. Допустим, вы со своими пятью граммами сахара съедите за час коробочку печенья, где 100 г сахара. В крови появляется 21 г сахара на литр. Вы могли бы скончаться в течение 5 минут от диабетической комы. Но тело защищается, и поджелудочная железа вырабатывает инсулин. Инсулин врывается в кровь и говорит сахару: «Пошел вон! В печень, в мышцы, в жир». В печени немного места, в мышцах тоже тесновато, особенно, если человек не занимается спортом. И тогда сахар откладывается в виде жира. На протяжении тысячелетий люди ели мясо и овощи. Без сахара! Сегодня врачи начинают понимать, что сахар опасен, он чужой нашему организму.

«ГРАЧИ» ПРИЛЕТЕЛИ

В Гонконге зафиксирован первый случай заражения человека птичьим гриппом подтипа H7N9. Жертвой вируса стала 36-летняя домработница из Индонезии, недавно вернувшаяся из Китая. Заражение, вероятно, произошло после контакта с домашней птицей. Пострадавшая купила и разделала курицу, а затем приготовила из нее блюдо. С начала 2013 года этим вирусом заразилось более 100 человек. H7N9 — этот тип вируса гриппа обычно распространяется среди птиц и до недавнего времени не считался опасным для человека.

ТАНКИ ТЕСНОВАТЫ...

Китайские военные жалуются, что танки, разработанные несколько десятилетий назад, слишком тесные для современных военнослужащих. И все потому, что китайские танкисты стали в среднем на два сантиметра выше, а обхват талии у них увеличился на целых пять сантиметров. Нынешним бойцам не подходят и старые винтовки — новому поколению китайцев они кажутся слишком короткими.

Ромашка от рака

Какие напитки лучше всего защищают человека от рака?
По мнению ученых, это обычный ромашковый чай.

Дело в том, что в ромашке содержится уникальное соединение, которое называется апигенин. Попадая в организм, оно препятствует размножению раковых клеток, параллельно борется с воспалительными процессами, которые сопровождают гибель клеток, и еще защищает организм от инфекций. Кроме защитных свойств, этот напиток к тому же не вызывает никаких побочных эффектов.

Много апигенина в петрушке, сельдерее, укропе и морепродуктах. Но съедать их надо много. Зато одна чашка ромашкового чая — суточная норма этого полезнейшего вещества.

Ученые собираются создать из ромашки лекарство от рака. Его можно будет рекомендовать и тем людям, которые склонны к онкологии. Такие препараты станут настоящим спасением для прооперированных пациентов, которым грозят метастазы. Апигенин не даст размножаться злокачественным клеткам, которые остались в организме больного.

Ёшкин кот!

■ ПРИЧИНА КАРИЕСА ЗУБОВ — В БАКТЕРИЯХ. А ЗНАЧИТ, ИМ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ... ПРИ ПОЦЕЛУЕ. ЭТО НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ.

■ В ДРЕВНЕЙ ЯПОНИИ ЗУБЫ УДАЛЯЛИ РУКАМИ, ПЕРЕД ЭТИМ РАСШАТЫВАЯ БОЛЬНОЙ ЗУБ ДЕРЕВЯННЫМИ ДОЛОТОМ И МОЛОТОЧКОМ.

■ НЕ ТАК ДАВНО ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ БЫЛИ ПОПУЛЯРНЫМ СВАДЕБНЫМ ПОДАРКОМ НА БРИТАНСКИХ ОСТРОВАХ. ЛЮДИ САМИ УСКОРЯЛИ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ ЗУБОВ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ.

Называем адрес

Первая ласточка

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ СТАЛА ДЕВЯТЫМ РЕГИОНОМ РОССИИ, ГДЕ ВЫПОЛНЕНА ПЕРЕСАДКА ДОНОРСКОЙ ПЕЧЕНИ.

Наталья Кашина, 44-летняя учительница русского языка и литературы из маленького городка Гурьевска, страдала наследственным заболеванием, которое 7 лет назад привело к циррозу печени. Несмотря на то что она получала лечение, состояние ухудшалось. По прогнозам медиков, жить ей оставалось около 5 месяцев. Единственным шансом остаться живой была трансплантация здорового органа.

Когда появился донор, в листе ожидания на трансплантацию печени стояли 23 пациента с тяжелой печеночной недостаточностью. Наибольшая биологическая совместимость с донором была только у Натальи. Операция продолжалась 10,5 часа. Для трансплантации печени это нормально. В техническом плане она намного сложнее, чем пересадка почки и даже сердца. В трансплантации принимали участие 25 специалистов: две бригады хирургов, врачи-анестезиологи, терапевт, медицинские сестры. И вот недавно Наталью выписали домой. Теперь ей предстоит всю жизнь принимать лекарства, препятствующие отторжению новой печени, но это женщину не пугает. «Хотя швы еще болят, я чувствую себя намного лучше, чем до операции, — говорит Наталья Михайловна. — Прошла желтушность, исчезли отеки и тяжесть в ногах, нет общей слабости. Но главное — жить стало радостно...»

Операция, стоимость которой около 1,2 млн рублей, для Натальи была совершенно бесплатной. В настоящее время руководство Кемеровской городской клинической больницы №3 ходатайствует перед Минздравом России о предоставлении Кузбассу федеральных квот на проведение трансплантации печени. Сегодня в больнице есть все необходимое для того, чтобы поставить пересадку печени на поток. Например, аппарат печеночного диализа MARS — по сути, искусственная печень, может временно замещать собственный неработающий орган пациента и очищать его организм от шлаков. А другой аппарат, «Фиброксан», позволяет определять степень поражения печени, не прибегая к хирургическому забору материала. Медперсонал больницы прошел стажировку в ведущих клиниках России и Германии.

Авось пригодится

P. S. В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ В ПРОШЛОМ ГОДУ БЫЛО ВЫПОЛНЕНО 48 ПЕРЕСАДОК ПОЧКИ, А В КУЗБАССКОМ КАРДИОЦЕНТРЕ ЗА ПОЛГОДА СДЕЛАНО 6 ТРАНСПЛАНТАЦИЙ СЕРДЦА.

Тест-диагностика

Не пора ли позаботиться о печени?

На вопросы надо отвечать только «да» или «нет».

1. У вас сухая или слишком жирная кожа?
2. Ухудшился цвет лица?
3. Склеры (белки глаз) кажутся слегка желтоватыми?
4. Имеются пигментные пятна на лице и сосудистые звездочки на лбу, щеках или крыльях носа?
5. Ощущается дискомфорт и тяжесть в правом подреберье?
6. В последнее время ели много мяса или употребляли алкоголь?
7. Каждый день моете волосы?
8. Под глазами залегли желто-коричневые круги?
9. Не переносите жирных блюд или, напротив, едите их в большом количестве?
10. Мало двигаетесь, обременены лишним весом?
11. Курите?
12. Принимали антибиотики или другие лекарства?
13. Быстро утомляетесь?
14. На языке появился желтоватый налет?
15. Жалуетесь на плохой аппетит?
16. Бывает привкус горечи во рту?
17. Появились пигментные пятна?
18. У вас склонность к аллергии и угревой сыпи?

Теперь подсчитайте количество баллов: за каждый ответ «да» получайте 5 баллов, за каждый ответ «нет» — 1 балл.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

От 1 до 20 баллов. Откажитесь от жирной и жареной пищи и больше двигайтесь — это активизирует кровоток через печень и стимулирует ее функции. Делайте как минимум 10 тысяч шагов в день. Движение помогает избежать застоя желчи в желчных протоках.

От 21 до 60 баллов. Под запретом жареное, тугоплавкие жиры (ими богаты свинина, баранина, утка, гусь), копчености, острые приправы, маринады и пряности, мороженое (холод раздражает желчевыводящие пути), напитки со льдом, газировка и алкоголь. Посидите на кефире или минеральной воде без газа (не менее 2 л в день), чтобы вывести шлаки.

От 61 до 90 баллов. Сдайте биохимический анализ крови на печеночные трансферазы (АСТ, АЛТ) и сделайте УЗИ — похоже, что вам нужно лечиться.

На каждый день

● При мокрой экземе испеките в духовке 3 грецких ореха в скорлупе, пока они не станут темно-коричневого цвета. Когда орехи остынут, истолките их. Добавьте в порошок 1 чайн. ложку рыбьего жира и 1-2 раза в день смазывайте больное место.

● Если фурункулез образовался в ухе, сделайте в луковице небольшое углубление (примерно на четверть высоты) и залейте туда льняное масло. Отверстие закройте мякишем ржаного хлеба и испеките луковицу в духовке. Когда она испечется, отожмите получившийся сок и закапывайте по 2 капли в больное ухо.

● Шпоры исчезнут, если растворить 1 ст. ложку питьевой соды и 8-10 капель йода в 3 л горячей воды (37°С) и делать ножные ванны в течение 10 минут. После ванны вытрите ноги и больные места смажьте на ночь 5%-ным йодным раствором.

Полезно знать

ОЖИВЯТ СПУСТЯ СУТКИ

В ближайшем будущем медики смогут оживлять людей спустя сутки после их смерти. При наличии соответствующего технического оборудования можно заставить мозг человека жить 12, 24, а то и 36 часов. Сегодня самой передовой реанимационной технологией считается охлаждение тела до температуры 32°С.

МОЛНИЯ ВЫБИРАЕТ МУЖЧИН

По данным исследований, мужчины страдают от удара молнии в 4 раза чаще, чем женщины. Ученые предположили, что молнии притягивает мужской тестостерон. Но, может, дело в том, что часто у мужчин в момент удара молнии в руках оказываются металлические предметы. Интересно, что трагедии чаще всего происходят вечером. Из всех погибших на месте погибает только 20%, остальные — спустя какое-то время, в основном из-за не оказанной вовремя медицинской помощи.

БЛЯШКИ У ГЛАЗ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ОБ ИНФАРКТЕ

У пациентов с желтыми бляшками на веках — ксантелазмами — на 47% больше шансов получить инфаркт. Об этом заявили датские ученые. Ксантелазмы в основном состоят из холестерина, и их присутствие на лице может означать, что и в других частях тела есть отложения, в том числе на внутренней стороне стенок сосудов. Это может вызывать инсульты и инфаркты. Так что, если на веках появились эти жировые отложения, поспешите не к косметологу, а к врачу.

ХУЖЕ ВСЕГО СПАТЬ НА ЖИВОТЕ

Лучшая поза для сна — положение на спине. Она позволяет предотвратить появление болей в шее и спине, снижает вероятность изжоги и уменьшает появление морщин на лице. Далее по списку идет положение на боку. Эта поза также помогает избежать болей в спине и одновременно справиться с храпом. Беременным женщинам советуют спать на левом боку — в этом положении кровь нормально поступает к плоду. Хуже всего спать на животе. Это положение вредно для шеи и спины.

ВЗГЛЯД ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ НА ДРУГУЮ НАПОМИНАЕТ КОНТРОЛЬ БАГАЖА НА ТАМОЖНЕ.

Развеем сомнения — *Прикинь на себя*

Вышел из барокамеры — потерял память

1 **Если человек не отказывается от жирной пищи и в то же время принимает статины, это ему поможет?** Можно сказать, что да. Диета помогает снизить холестерин на 5-10%. Это много, но недостаточно. Атеросклероз развивается при любом питании. Весь вопрос в том, с какой скоростью. Нормализовав свое питание, можно понизить эту скорость: атеросклеротические бляшки не исчезнут, но перестанут нарастать. Диета поможет решить и многие другие проблемы! Сбросив лишний вес, можно предотвратить развитие сахарного диабета, поскольку снизится уровень глюкозы. Избавившись от 10 кг веса, можно снизить артериальное давление на 10 мм рт. ст. Так что, питаясь некалорийной пищей, можно не только снизить уровень холестерина, но и избежать сахарного диабета, не допустить гипертонии и просто нормально себя чувствовать.

2 **Чай с медом — первое средство от простуды.** Увы, при температуре 50-60°С разрушаются все ценные свойства меда. Класть мед в кипяток ни в коем случае нельзя! Лучше положить его на язык и запить водой — так он прекрасно усваивается. Ведь язык хорошо снабжается кровью, в нем много сосудов, и потому полезные вещества попадают прямо в кровь.

3 **Чай с малиной — самый безвредный способ вылечить простуду.** Увы, этот рецепт не для всех безвреден. При заболеваниях щитовидной железы, нарушениях сердечного ритма и атеросклерозе малина полезна. Но, как и большинство трав, малина имеет мочегонное действие, поэтому отвар из нее небезопасен, особенно при подагре и почечной недостаточности. Таким людям лечить простуду чаем с малиной нежелательно. Победив простуду, можно спровоцировать обострение других заболеваний.

У Майкла Джексона, который любил полежать в барокамере, улучшилось состояние кожи, но что случилось с психикой — остается тайной.

4 **Чистый кислород очищает кровь.** Сегодня бесчисленные медицинские клиники и салоны красоты предлагают подлечиться чистым кислородом, озоном, ионизированным воздухом. В фитнес-центрах славят кислородные коктейли в виде жидкостей или специально обработанного газа. При этом утверждается, что кислород благотворно влияет на организм человека, очищает легкие, обогащает и обновляет кровь, от этого улучшается общее состояние, кожа становится упругой. Это заблуждение! Кислород в чистом виде опасен. Он «отбивает» память. Наблюдения за любителями полежать в барокамере показали, что после этих процедур можно забыть даже собственное имя. Разумеется, в некоторых случаях барокамеры действительно исцеляют от тяжелых недугов. Но потеря памяти — слишком дорогая цена за излечение несмертельных болезней, которые можно лечить другими способами.

5 **Водка лечит грипп.** Многие люди свято верят в водку как в панацею от гриппа и прочих вирусных заболеваний. Любой врач опровергнет это. Ни водка, ни спирт не являются противовирусными средствами а, наоборот, вредят организму. Прежде всего, слабеет иммунитет. Кроме того, многие лекарственные препараты несовместимы с алкоголем и в сочетании с ним могут привести к трагическим последствиям.

От отита

ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ МЯТЫ 200 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ НЕДЕЛЮ, ПРОЦЕДИТЕ. ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 2 КАПЛИ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 3 ЧАСА В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

От сучьего вымени

К ВОСПАЛЕННЫМ ШИШКАМ НАДО ПРИКЛАДЫВАТЬ КОМПРЕСС С ТЕПЛЫМ КАМФОРНЫМ МАСЛОМ — ОНО ХОРОШО РАССАСЫВАЕТ.

Варю картофель в мундире и кладу в носок

Болит горло? Воспользуйтесь рецептом народной медицины, который достался мне от бабушки. Сварите несколько картофелин в мундире, выложите их в капроновый носок и хорошенько разомните прямо в носке. Дайте немного остыть, чтобы не обжечься, и положите компресс на горло. Сверху обвяжите шарфом или махровым полотенцем и держите, пока картофель не остынет. Когда снимете компресс, сразу станет легче. А если после этой процедуры прополоскать горло разбавленным пополам с водой лимонным соком, а еще через полчаса выпить стакан горячего настоя фиников (10 фиников залейте 1 стаканом кипятка, дайте немного настояться), ангина исчезнет, не успев начаться. Финики из настоя можно съесть. Желаю скорейшего выздоровления!

В. А. Юферев, Омутнинск, Кировская обл.

Это интересно

Пупок и рот

Самое грязное место — рот! Во рту у любого человека обитают около 400 видов бактерий. Причем у представителей разных национальностей они разные. Если состав микроорганизмов примерно одинаков, то и национальность этих людей совпадает. Иными словами, у китайцев свои бактерии, у латиноамериканцев свои. Точно так же разительно отличаются выходцы из Средней Азии от африканцев, кавказцы от русских или иудеев. Точный состав микрофлоры той или иной национальности ученые пока держат в секрете. Но список уже есть.

Самое чистое место — пупок. Здесь, на удивление, живет от силы 3-4 безобидных вида бактерий. Это одно из самых чистых мест человеческого тела. К пупку по чистоте приближается лишь кожа за ухом и около носа. Самое грязное место на теле человека — предплечье со стороны ладони. Тут и в примыкающей локтевой ямке живет 44 агрессивных вида бактерий и еще несколько неопознанных.

Авторитеты дают советы

Не терпите боль!

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПОТОМСТВЕННЫЙ МЕДИК, БЫВШИЙ ГЛАВВРАЧ КРЕМЛЕВКИ, НАПИСАВШИЙ КНИГУ «КАК ЖИТЬ ДОЛЬШЕ 50 ЛЕТ», АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ.

— Надо ли исправлять искривленную перегородку носа?

— Если она мешает, вызывает храп, постоянную заложенность носа, то ее надо исправлять. Но это не жизненно важно. У меня искривлена перегородка как результат многочисленных травм и аварий — всегда моему носу не везет! Но я боюсь оперироваться. Просто боюсь лор-хирургов! Столько лет живу с этим и думаю, что уж теперь идти удалять...

— Замучила мигрень. Говорят, она не лечится?

— Конечно же лечится! При разных формах мигрени индивидуально выписывают разные препараты. Иногда мигрень приходит с так называемой аурой, то есть предвестниками, когда человек вдруг видит перед собой, скажем, крепостные стены, ощущает неприличные запахи — и таким образом чувствует приближение мигрени. Кстати, у пациентов с предшествующей аурой часто бывают нарушения мозгового кровообращения. Такие больные требуют более внимательного наблюдения и более агрессивного лечения.

— Можно ли понизить холестерин красным дрожжевым рисом?

— Без холестерина жить нельзя. Он предшественник всех наших гормонов. 80 процентов холестерина вырабатывается в печени, 20 процентов поступает с пищей. Когда уровень холестерина повышен, допустим, в два раза, даже если вы вообще откажетесь от еды, содержащей его, то только на 20 процентов снизите его содержание в организме. Впрочем, рис, особенно дикий красный рис, богат волокнистой клетчаткой. Это отличный выбор для людей с повышенным холестерином, потому что определенное снижение холестерина рис дает. Кстати, такой же эффект оказывает и миндаль, если съедать его по 70 граммов в день. И все же, если холестерин значительно повышен, без лекарств, так называемых статинов, не обойтись.

— Надо ли терпеть боль?

— На Западе доктора полагают, что боль терпеть не надо. Сразу же рекомендуют обезболивающее и затем обследуют, чтобы понять причину боли. Наши врачи обычно стараются сначала выявить причину боли: «Давайте понаблюдаем, определим, реальное воспаление или что?», а потом выписывают обезболивающее. Я считаю: боль терпеть не надо, сразу обратитесь к врачу и спрашивайте, какое обезболивающее вам лучше принять.

Чтобы продлить жизнь, нужно прекратить ее сокращать, вовремя принимать лекарства и вести здоровый образ жизни!

— Существует ли спящий гепатит С?

— Да, конечно. Он только спящий и есть. В активной, острой форме гепатита С мы не замечаем. Он проходит или вообще бессимптомно, или как небольшая простуда — сопровождается недомоганием, ознобом, ломотой в теле. Он может протекать вяло, неактивно.

Если у человека выявили гепатит С, дальше определяют, сколько вируса у него в крови и насколько серьезны изменения в печени. Если вирусная нагрузка низкая, пациенту рекомендуется наблюдение. Если процесс заболевания идет активно, его нужно лечить.

Кстати, я призываю всех прививаться от гепатита А и В. Гепатит А не убивает, это так называемый насморк печени, никаких рубцов на печени не оставляет. Но перспектива просидеть весь зарубежный отпуск в туалете или по приезде домой оказаться в инфекционной больнице мало кого порадует. Так что прививайтесь. Прививка есть от гепатита А и В, но от гепатита С еще, к сожалению, нет.

— Подскажите, как поднять гемоглобин?

— У женщины небольшая анемия (понижение уровня гемоглобина в крови) оправданна — учитываем регулярные потери крови во время менструаций. Но любая анемия у мужчин — сигнал к немедленному обследованию. Сам по себе умеренно сниженный гемоглобин не опасен. Однако у мужчин это может быть проявлением любой болезни, включая язву желудка, полипы, эрозии, вплоть до онкологии. Поэтому мужчине с анемией надо немедленно обследоваться. Женщине — тоже иметь в виду.

Восполняют гемоглобин препаратами, содержащими железо, или пищей, богатой железом, — иного не дано. Но не перебарщивайте! Если железа слишком много, оно начинает откладываться в сердце, легких, почках, печени. Это опасно, потому что не существует способов выведения железа из организма.

Подруга перенесла микроинсульт и с тех пор чахла. Она даже чай не могла пить...

Год назад встретила свою соседку, с которой долго жили в одном доме, пока не разъехались. Я ее еле узнала — кожа да кости, сгорбилась, скрючилась. Оказалось, она перенесла микроинсульт и с тех пор чахнет. Я приободрила ее и отругала за то, что ничем не лечится, кроме таблеток (12 штук в день). Болит желудок, сердце барахлит, руки стали трястись. Она даже чай не могла пить — такая жгучая боль была в желудке. Шумело в голове, оглохла на одно ухо... Я посоветовала бедняжке пить по утрам такой травяной чай: нужно взять по щепотке клевера, душицы, зверобоя, мяты перечной, мелиссы, календулы, ромашки, пустырника, иван-чая, подорожника, листа брусники и малины, смородины и плоды шиповника. Горсть этой смеси залить 1 л кипятка, настаивать 45 минут и пить как чай когда захочется. Утром в стакан с чаем надо добавить 1 чайн. ложку бальзама «Иремель». Еще соседка пила настойку клевера красного, которую я приготовила так: пол-литровую банку до половины наполнила головками растения, залила 70%-ным спиртом (можно самогоном) до верха и настаивала 14 дней (цвет должен быть темным). Настойку процедить и пить по 1 чайн. ложке за 20 минут до еды утром, в обед и вечером, разбавив кипяченой водой.

Знакомая принимала настойку 15 дней, затем сделала перерыв на 5 дней и повторила курс. В уши закапывала миндальное масло — по 1-2 капли 2 раза в день утром и вечером. Курс — 20 дней.

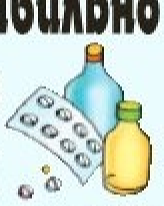
Прошло 12 дней, соседка позвонила и сказала, что ей стало лучше. Начала сеять рассаду, готовиться к дачному сезону. К концу месяца пошла ее навестить и увидела, что соседка ожила, стала поправляться. Я оставила ей еще один рецепт: 375 г 3-5-летнего алоэ надо пропустить через мясорубку (перед срезом 5 дней не поливать), добавить 625 г меда, 675 г кагора. Все хорошенько перемешать и поставить на 5 дней в темное прохладное место (я ставила на нижнюю полку холодильника). Принимать надо по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 5 дней, затем — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Все эти рецепты помогли вернуть женщину к жизни. Весной и летом она живет на даче. В этом году на Крещенье мы с ней встретились, пили чай, и я радовалась, глядя на нее.

А. Е. Едалина,
Заречный,
Пензенская обл.

Не навреди

Как правильно делать тюбаж



Эта процедура используется для улучшения оттока желчи из желчных протоков и желчного пузыря, благодаря чему происходит разгрузка печени.

После перенесенного гепатита печень долго восстанавливает свои функции, в том числе и выработку нормальной желчи. Тюбаж помогает этому процессу. Усиление оттока желчи ускоряет перистальтику кишечника, благодаря чему стул становится более регулярным, прекращаются запоры (если они были).

1. Утром натощак выпейте 1/2-1 стакан теплой воды или отвара желчегонных трав.

2. Через 30 минут съешьте подогретый до температуры 38-40°С какой-либо желчегонный завтрак:

* гоголь-моголь: отделите от белков желтки 2 диетических яиц (первые 7 дней снесенное яйцо считается диетическим), на каждый желток добавьте 1 ст. ложку сахара и 1 чайн. ложку меда, разотрите смесь до растворения сахара и подогрейте;

* растворите 1 ст. ложку меда в 1/2 стакана очень теплой воды;

* выпейте 1/2-1 стакан очень теплого виноградного или сладкого яблочного сока.

3. Запейте завтрак 1/2-1 стаканом очень теплого, подслащенного чая.

4. Лягте на левый бок, а на правый, на область печени, положите теплую грелку. Укройтесь и лежите 1,5-2 часа.

5. После окончания процедуры сделайте несколько глубоких вдохов и приседаний, после этого можно позавтракать.

P. S. Иногда во время тюбажа появляется умеренная боль в правом подреберье — это значит, что сильно сокращается желчный пузырь. В таком случае при проведении последующих процедур во время приема жидкости перед тюбажем надо принять 1-2 таблетки «Но-шпы» или 1-1,5 таблетки папаверина. После хорошего опорожнения желчного пузыря может быть слегка разжиженный стул.

Умные мысли

■ НЕ ТОТ СЧАСТЛИВ, КТО СЧАСТЬЕМ ОБЛАДАЕТ; СЧАСТЛИВ ЛИШЬ ТОТ, КТО СЧАСТЬЯ ОЖИДАЕТ.

Иван Крылов

■ ПОХВАЛА ВСЕГДА ЦЕЛОМУДРЕННА, ОДНА ЛЕСТЬ ПАХНЕТ ЛАКЕЙСКОЙ.

Федор Достоевский

Эвалар здоровья дар №1 в России

Артриты и артрозы? Сабельник Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок. Она соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

- **единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника[1] — с клинически доказанной эффективностью**
- применяется в комплексном лечении артритов и артрозов
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- устраняет боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата
- не повреждает слизистую желудка
- усиливает лечебный эффект нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу
- можно применять длительно[2]
- изготовлена в условиях фармацевтического производства: многократная экстракция биологически активных веществ сабельника медицинским спиртом.

Дополнительно используйте **крем Сабельник именно от компании Эвалар**. Наносите его 2—3 раза в день и втирайте массажными движениями. Для большей эффективности крема проблемный участок обвяжите шерстяной тканью.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.
ЛС-002431. Реклама.

Чтобы не тряслась голова

У мамы стала трястись голова. Соседка ей посоветовала накопать корней можжевельника, очистить их от земли, хорошенько промыть, мелко нарезать, сложить в бутылку, залить водкой и поставить в темное место на 2 недели. Мама принимала настойку перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через некоторое время ей стало лучше.

И. Волкова, Армавир, Краснодарский край

Зарубила чёрную курицу и надела на голову вместо шапки...

В «Айболите» №3 за 2014 год на 7-й странице была напечатана статья о церебральном арахноидите головного мозга. Прочитала и вспомнила, как моя прабабушка от этого недуга вылечила женщину.

...По улице ехала подвода, а в ней лежала женщина. Дочь везла ее домой из больницы, где фельдшер отказался ее лечить. Дочка сидела в телеге, плакала и не знала, что дальше делать. Прабабушка заговорила с молодой женщиной, а та объяснила ей, что у мамы странная болезнь, глаза совсем не двигаются. Прабабушка посмотрела женщине в глаза — те не двигались и смотрели в одну точку, и сказала, чтобы повернули лошадей к ее дому. Она поймала чисто-черную курицу, отрубила ей голову, быстро разрезала на 2 части и одну внутренней стороной приложила к верхней части головы. Перья от курицы не выбросила, а выложила их сверху головы как шапку и быстро укутала голову больной. Приложила теплую (но не горячую) грелку и держала около часа. Потом сняла остывшую курицу, приложила вторую половину и повторила процедуру. После этого глаза у женщины стали двигаться. Моя прабабушка давно рассказала мне эту историю и наказала: «Не забудь, вдруг пригодится, чтобы кому-то помочь».

P. S. Если нет возможности найти живую черную курицу, можно приложить любое (свиное или говяжье) свежее горячее мясо и теплую грелку. Только не вздумайте мясо варить! Оно должно быть свежим и еще теплым.

Н. Ф. Чернышева, Светлоград, Ставропольский край

БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ЧЕЛОВЕК И ПОРЯДОЧНЫЙ, И СКРОМНЫЙ, А ВОТ НЕ УМЕЕТ ЭТОГО ПОКАЗАТЬ!

Прикинь на себя

* Лучшее время для сна — с 22 часов до 5 часов утра. Причем особенно ценны часы сна до полуночи.

* Ученые уже давно установили, что жаворонки гораздо здоровее сов. У последних в 1,5 раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, да и выглядят совы старше своих ровесников — ранних пташек.

* Есть предположение, что мелатонин (гормон хорошего настроения, естественное лекарство от старости и онкологии) вырабатывается под воздействием самых ранних рассветных лучей. Даже если вы прирожденная и неисправимая сова, попробуйте хотя бы несколько дней в неделю притворяться жаворонком, ложась спать на 2 часа раньше обычного.

Рецепты старины

СНИМАЕМ ЖАР НАСТОЙКОЙ ЛОПУХА

1 ст. ложку сухого измельченного листа лопуха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут. Охладите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке в теплом виде 4-6 раз в день после еды.

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА — КОМПРЕССЫ С МЁДОМ И АЛОЭ

Несколько листьев алоэ пропустите через мясорубку. К 50 г сока добавьте 100 г меда и 150 мл водки. Хорошо перемешайте, положите в баночку и закройте крышкой. На ночь делайте компрессы, после чего укутайтесь теплым платком. Готовый состав можно хранить долгое время в темном месте.

При атеросклерозе

■ НАТЕРТЫЙ ХРЕН СМЕШАЙТЕ С НЕЖИРНОЙ СМЕТАНОЙ В ПРОПОРЦИИ 1:1 И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЕШЬТЕ ЯГОДЫ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ, СМЕШАННЫЕ С САХАРОМ (1:1), ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ (ПРОТИВОПОКАЗАНО ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА, ТРОМБОЗАХ И ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ).

■ ЗАЛЕЙТЕ 200 Г КОРЫ РЯБИНЫ 0,5 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 2 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Хрупкие кости

Остеопороз приводит к истончению костей, делая их более хрупкими. Что провоцирует недуг?

1 Плотность костей находится в тесной взаимосвязи с количеством гормонов в организме, и в первую очередь половых. Поэтому женщины с наступлением климакса более уязвимы, и любое падение может обернуться бедой.

2 На плотность костей влияют и перенесенные гинекологические операции по удалению матки с придатками или яичников. В этом случае климакс наступает раньше положенного времени.

3 В пожилом возрасте развивается старческий остеопороз, и с каждым годом он все больше прогрессирует. В этом возрасте особенно страшны любые переломы.

4 На возникновение остеопороза влияют болезни желудочно-кишечного тракта, который отвечает за всасывание кальция и поступление его в кровь.

5 Причиной могут стать эндокринные и ревматические заболевания.

Первые симптомы остеопороза: снижение роста человека; иногда ноет спина после длительного пребывания в одном положении, а также после ходьбы и физических нагрузок. Но обнаружить сплющенный позвонок можно только на рентгеновском снимке. Поэтому после 40 лет необходимо проходить денситометрию — определение минеральной плотности костной ткани. Если есть отклонения от нормы, надо принимать препараты кальция.

Лучшая профилактика остеопороза и переломов костей в старости — движение. Ходите по лестницам пешком — для костей это очень полезно. Чтобы повысить плотность костей, достаточно просто прыгать на месте 50 раз в день.

Лечебная гимнастика — На каждый день

Взбодримся!

ЭТА ГИМНАСТИКА ПОДНИМЕТ ВАМ НАСТРОЕНИЕ, УКРЕПИТ МЫШЦЫ И УЛУЧШИТ РАБОТУ ВСЕХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

1. Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, поставив ладони на пол. Перебирая руками, продвигайте их вперед как можно дальше, пока расстояние между ладонями и стопами не будет более метра. Опустите голову вниз и сделайте выдох. На вдохе, не сгибая рук, медленно опускайте туловище вниз, прогибая спину. Посмотрите вверх. Задержите дыхание на 3 секунды. На выдохе медленно выпрямите спину.

2. Наклонитесь вперед, руками держась за спинку стула. Поднимите ногу как можно выше. Смотрите в одну точку на полу. Отпустите стул, поднимите руки и соедините ладони. Сделайте то же самое с другой ногой.

3. Встаньте, немного расставив ноги и опустив руки. На вдохе вытяните руки вперед и поднимите над головой. Затем на выдохе согните колени, вытяните руки перед собой и сразу заведите за спину. Вдохните и выпрямите колени, одновременно поднимая руки над головой. Выдохните и вернитесь в исходное положение.

4. Сядьте на колени, обопритесь на пятки. Заведите руки за спину, сомкните ладони в замок и вытяните руки назад. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и наклонитесь вперед, держа руки прямо и стараясь поднять их как можно выше. Задержите дыхание на 3 секунды. Вдохните, а на выдохе выпрямите спину.

5. Лягте на живот. Руки вытяните вперед, лбом упритесь в пол. На вдохе поднимайте руки и ноги, держа их соединенными, и голову. Сосчитайте до трех, расслабьтесь и выдохните. Опустите руки и ноги на пол. Затем делайте все то же самое, только меняя на выдохе положение рук: разведите их в стороны, сосчитайте до трех, расслабьтесь и выдохните, опустите руки и ноги на пол. Затем на выдохе руки заведите за спину и сомкните в замок. Расслабьтесь и выдохните, опустите руки и ноги на пол.

6. Лежа на спине, на вдохе притяните к груди ноги, обхватите их руками, не поднимая голову. Выдохните, опустите руки. На вдохе подтяните колени к голове, руками помогая подняться тазу. Задержите дыхание на 3 секунды, выдохните. На вдохе вытяните ноги вверх, задержите дыхание на 3 секунды. Выдохните и медленно опустите ноги, вернувшись в исходное положение.

■ ТОЛЬКО У НАС ЛЮДИ ЛЕТЯТ НА «ПОЛЕ ЧУДЕС» ИЗ ВЛАДИВОСТОКА ЗА 30 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ ЭЛЕКТРОЧАЙНИК.

■ ЭТО У НАС ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ ПИВА — ЯЩИК!

■ ЭТО МЫ, КОГДА ЕДЕМ НА РЫБАЛКУ, ПОКУПАЕМ ВОДКУ, А КОГДА ВОЗВРАЩАЕМСЯ — РЫБУ.

А ЗА РУЛЁМ БАБЫ ЕЗДЯТ...

Едем с мужем и его другом на машине. Вдруг машина впереди начинает совершать какой-то странный маневр, при этом почему-то раскачивается. «Ну конечно, баба за рулем», — возмущенно замечает друг мужа. Я поправляю: «Не баба, а женщина!» — «Женщины на пассажирском месте сидят. Их мужья возят. А за рулем бабы ездят».

Екатерина, Норильск

С ТАКИМ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ СТЫДНО БОЛЕТЬ!

Мужа выписали из больницы с очень серьезными диагнозами: ишемическая болезнь сердца, астма, гипертония, двусторонняя грыжа, требующая операции, гастрит, полипы в желудке. И в конце выписки из истории болезни заключение — практически здоров! Теперь я его так всегда подбадриваю: с таким заключением стыдно болеть!

Ольга, Хабаровск

Такой случай

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ликбез для пациента

Туберкулёз: откуда прилетела палочка?

ДВЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ, КОТОРЫЕ НАПОМИНАЮТ, ЧТО ЭТА БОЛЕЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТ КАЛЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУДЬБЫ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Болезнь пересекла их пути в большой туберкулезной больнице. Познакомила и подружила. Проблемы, еще вчера далекие, их сблизили. Пока они лежат в одной палате, Анна и Мария. Врач и учитель. Одного возраста: обеим чуть за 40. Обе симпатичны, но чуть грустны. Одну ожидает выписка, другую — операция на легких и долгое лечение.

Еще полгода назад они не знали о существовании друг друга, каждая жила своей жизнью: многогранно и интересно. Каждая не могла даже и на миг задуматься о том, что какой-то мизерный микроб может так круто развернуть жизненную дорогу бодро шагающего по жизни человека, изменить его настоящее и будущее.

ИЗО РТА В РОТ К НЕЙ ПРИЛЕТЕЛА ПАЛОЧКА КОХА

Анна росла в семье врачей. Вопрос о выборе профессии перед ней не стоял. Она будто родилась с мыслью быть доктором: помогать людям, лечить их, спасать. Без проблем поступила в мединститут, а закончив его, пошла на скорую. Уже 15 лет служила там. Именно служила, а не работала.

То роковое дежурство в осенний выходной Анна запомнила навсегда. Оно открыло счет новому периоду ее жизни. А точнее, этапу. Название ему — чахотка (от слова чахнуть), как раньше называли туберкулез. Теперь эти слова не пугают ни Анну, ни ее семью. Каждый человек может «сродниться» на время со злобным микробом, зовущимся туберкулезной палочкой. До болезни, только услышав слово «туберкулез» или вопрос врача: «Болели ли вы или кто-нибудь из родственников туберкулезом?», все морщатся: «Не дай Бог!», будто остальные болезни прекрасны. Но лежа в палате с равными себе по слову «туберкулез» в диагнозе, люди могут часами говорить о нем, рассуждая о причинах и последствиях своего заболевания.

...С одной стороны, Анна сама виновата. А с другой — даже сейчас не представляет, что еще могла бы сделать, чтобы спасти человека на том злополучном вызове. Уже стемнело. Вызвали на автобусную остановку «к почти бездыханному телу». Машина скорой рванула на вызов без промедления. Приехали быстро — не прошло и 7 минут. Толпа людей отступила от лежавшего на асфальте мужчины. Одет он был небрежно — в замызганном пальто и потертых, выпачканных в пыли асфальта джинсах. Волосы, борода, усы на темно-сером лице, неприятный запах от тела — ничто не остановило бригаду скорой быстро оказать помощь.

«Только что сидел на скамье, бурчал что-то непонятное, — ответили очевидцы на вопрос врача о мужчине. — Вдруг свернулся калачиком и упал. Хорошо, телефонный автомат рядом с остановкой. Набрали 03, и вы тут как тут». Анна вместе с медбратом наклонилась к переставшему вдруг дышать мужчине. Быстро расстегнули его пальто и посеревший от долгой носки ворот рубахи. «Не дышит, — сказала Анна. — Ты массируй, а я подышу с ним».

> МИЗЕРНЫЙ МИКРОБ МОЖЕТ КРУТО РАЗВЕРНУТЬ ЖИЗНЕННУЮ ДОРОГУ БОДРО ШАГАЮЩЕГО ПО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ИЗМЕНИТЬ ЕГО НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ.

Не первый раз кого-то так спасали, а кому-то массаж и искусственное дыхание уже не помогали. Анна делала дыхание изо рта в рот, а медбрат Костя массировал грудную клетку. Несколько вдохов и массажных рывков, и человек задышал. Как потом оказалось, у этого мужика был острый инфаркт, а фон — открытая форма туберкулеза. Анна сразу напряглась, узнав. Да, не вернуть того рывка к спасению умирающего... Конечно, надо было хотя бы марлей подстраховаться, подложив ее между своим и его ртом, но и она вряд ли бы помогла...

Изо рта в рот от него к ней прилетела палочка, устойчивая ко многим противотуберкулезным препаратам. Сначала Анну лечили в своем городе, а когда стало ясно, что, несмотря на усиленный курс тремя препаратами, процесс в легком распространяется дальше, поражены уже две его доли, формируются каверны, а палочку усмирить нельзя, ее направили за помощью к московским врачам.

ДЕД ДЫМИЛ «БЕЛОМОРОМ» ДЕННО И НОЩНО

История Маши была не менее драматичной. Она приехала в столицу год назад из районного центра Тверской области. Увольнение из своей районной школы шло непросто, с нервотрепкой. Все уговаривали остаться, рисовали страшные картинки столичной жизни. Но того, что случилось, никто даже представить себе не мог.

Мария сняла комнату рядом с метро. Живущий в квартире дед был тих и спокоен. Кашлял только все время. А кто из курильщиков не кашляет? Он дымил своим «Беломором» денно и нощно, в основном на балконе. Иногда, правда, и на кухне покуривал. Но квартира-то его. Что ему сказать? Порой Маша просила его не курить, да он только отшучивался: «Вот кабы смолоду была у меня такая хозяйка, как ты, может, бросил бы. А так... Все одно: скоро помирать. С «Беломором» вроде и веселее...» От таких речей дед смеялся, потом закашливался в смехе и уходил в свою комнату. Иногда Маша думала, что он легкое наружу выкашляет. Но потом все как-то затихало, приступ прекращался, мужик засыпал.

> ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА И СЕГОДНЯ УМИРАЮТ. ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО НЕТ ПОНИМАНИЯ: ТУБЕРКУЛЕЗ — БОЛЕЗНЬ ИНФЕКЦИОННАЯ. ОН ИЗЛЕЧИМ, НО ЕГО НАДО ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ.

В школе, куда устроилась Маша, каждый год проводили диспансеризацию. Учителя поворчат, а выхода нет — идут сдаваться. Маша тоже прошла через «не хочу». И что? Инфильтративный туберкулез. Представляете? Год назад ее легкие были чисты и первозданны. Вот тебе и Москва. Что говорить? До этого Маша жила в своем доме. Своя корова, куры, молочные продукты свои, свежий чистый воздух и относительный покой. Да и дети в районной школе не такие взведенные, и родители не такие наглые. Зарплата только маленькая была. Да и досуга никакого, только дом и хозяйство. По выходным лес, рынок, баня... В московской школе, конечно, жизнь более насыщенная. Иногда с детьми в театры ездила, на каникулы экскурсии разные родители организуют.

Что началось в школе, когда стало известно, что у Маши туберкулез! Казалось бы, как можно узнать о таком диагнозе, ведь это врачебная тайна. Однако все вычисляемо. Тубдиспансер стал проверять всех учителей и детей. Учителям — флюорограммы, а детям срочно сделали реакцию Манту, кого-то вызвали с родителями в диспансер. Одна скандальная мамаша выступила: «Почему без моего ведома ребенку сделали прививку?» Потом она же выследила Машу, идущую в диспансер. Сопоставили с тем, что учительница на больничном, и в школе просто буря поднялась. Родители еще и письмо куда-то написали. Но в это Маша уже не вникает, сейчас у нее другая история. Ее заразил кашляющий дед... Его положили в больницу. Оказалось, что он в детстве болел туберкулезом, потом самоизлечился. Тогда еще антибиотиков против палочки не было. Очаги в легком больного раньше видели на рентгенограммах, говорили, что это следы перенесенного процесса. Но после выхода на пенсию деда уже никто не обязывал ходить к врачам хотя бы раз в год, и он с радостью забыл дорогу в поликлинику. Вот и результат. Квартиру его тоже чем-то обработали...

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Анна и Маша расстались. Машу выписали, она уехала в свой районный центр. Анне же предстоит большая операция. Что ждет ее впереди? Покажет время. На этом можно было бы закончить, но мы продолжим. От туберкулеза и сегодня умирают. А проблема в том, что нет понимания: туберкулез — болезнь инфекционная. Он излечим, но его надо вовремя выявить. В обеих историях — Анны и Марии — процесс выявлен вовремя. Но обе молодые женщины стали жертвами обстоятельств. Те, с кем они имели дело по жизни — у кого снимала квартиру одна и кому спасала жизнь другая, — не думали ни о себе, ни о других. Финал печален. Безответственность и равнодушие к своему здоровью одних людей покалечили судьбы и жизни других.

■ В СТАРИНУ САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА СЧИТАЛСЯ КУМЫС. ЕГО ПИЛИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ, И БОЛЕЗНЬ ОТСТУПАЛА.

■ ПОЛЕЗНО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СНОМ ИНГАЛЯЦИИ С ПИХТОВЫМ, ЭВКАЛИПТОВЫМ, ШАЛФЕЙНЫМ МАСЛОМ (НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ НА СТАКАН ВОДЫ).

■ ПОЛЕЗЕН ЧАЙ ИЗ МЕДУНИЦЫ. 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Стихи наших читателей

АХ, ПРИРОДА, ПРИРОДА... МОЁ ТИХОЕ СЧАСТЬЕ...

Беспокойно береза зашумела листвою,
Подошла к ней, прижалась, говорю: «Я с тобою...»
Осень листья срывает и бросает повсюду,
Я с тобою, березка, двадцать лет еще буду.
Это кажется много. Или все-таки мало?
Помню, в детстве цыганка нам с подружкой гадала.
Нет уже той цыганки, да и мы уж не дети...
Все сбылись предсказанья.
Я уйду в тридцать третьем...
Солнце прячется, стынет неуютное небо.
Для синичек в ладони крошки вкусного хлеба,
А для белок — орешки.
Буду с ними в ненастье.
Ах, природа, природа... Мое тихое счастье...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ГДЕ Ж ТЫ, МИЛЫЙ НАШ АПРЕЛЬ?!

Март совсем уж растерялся
И в бессилье расписался,
На дворе уже весна,
А земля белым-бела.

Ветви снегом припорошены,
Птицы словно огорошены,
По деревьям, знай, порхают,
Друг на друга налетают.

То ли ищут себе счастья,
То ли ждут еще ненастья,
Лишь лихие воробьи
Все чирикают: «Живи!»

Налетают на березки,
Поклевали все сережки.
Вот какая карусель.
Где ж ты, милый наш апрель?!

Б. Н. Беляев, Красный Сулин, Ростовская обл.

Сам себе доктор

● От язвы желудка смешайте по 100 г спирта, меда, соков черной редьки, свеклы и моркови, поставьте в темное прохладное место на 3 дня. Пейте по 40 г 3 раза в день в течение 5 дней. Перед употреблением взбалтывайте.

● От аллергии отожмите сок из свежего корня сельдерея пахучего. Принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Или приготовьте настой: 2 ст. ложки измельченных корней настаивайте 2 часа в 1 стакане холодной воды, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● При заболеваниях почек 2 ст. ложки измельченных листьев сирени залейте 1 стаканом горячей воды, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в теплом месте 3 часа. Процедите, отожмите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Целый день Нина опускала руки в раствор хлорной извести, старалась перевыполнить план...

Если бы она не умерла в расцвете молодых лет, ей сейчас было бы под 80. Рослая, голубоглазая, с вьющимися каштановыми волосами. Это Нина — моя одноклассница, одна из тех, кого называют дети войны. Мы учились вместе 4 года, а уже в 5-й класс Нина не пришла. Она пошла работать на птицекомбинат, так как у нее были сложные семейные обстоятельства: мать и бабушка прикованы к постели, отец погиб в первый год войны. В маленькой комнате в бараке сквозило из всех щелей, и нужны были деньги на уголь, дрова, питание.

На комбинате Нине поручили хлорировать птичьи яйца. Целый день она опускала их в раствор хлорной извести и вынимала. Старалась перевыполнять план — за это выплачивали премиальные. К 16 годам Нина стала самым молодым комсоргом. Она поступила в школу рабочей молодежи, приоделась и стала красавицей. У нее появился молодой человек. И тут прозвенел первый звоночек — у Нины стали неметь пальцы на ногах, потом холодок подобрался к коленям. Санаторные путевки в цехе отдавали ей, но ничего не помогало. Со временем Нина стала лежачей больной. Но старалась не унывать и надеяться, что все еще вернется на круги своя. Занялась вышивкой, всем дарила свои яркие поделки и занималась с пионерами. Собес помог с машиной ручного управления... Но здоровье не улучшалось. Врачи разводили руками и опускали глаза. Хорошо, что у Нины было много друзей.

Как-то в наш город из Ленинграда приехал заслуженный врач, и ему показали Нину. После осмотра и дополнительных анализов он поставил диагноз. Старших родных у Нины не было, поэтому ей прямо в глаза сказали, что она не поправится, так как хлором поражены все сосуды, часть из которых уже не работает. Оказывается, что Нине в юном возрасте нельзя было выполнять такую вредную работу. Последствия оказались необратимыми.

Нина попросила своего молодого человека больше не приходить, их дружба прервалась. Еще несколько лет она пыталась быть в курсе общественной жизни города, вела большую переписку. Потом неподвижность сковала все тело Нины, и ее не стало. Кто знает, если бы не этот пресловутый хлор, как сложилась бы ее жизнь?

Я сама не один десяток лет работала в медицине и знаю, как страдал медперсонал от растворов, в состав которых входил хлор. Были и аллергии, и экземы, на которые не очень-то обращали внимание. Куда же без дезинфекции?! А сколько сейчас на торговых полках находится моющих и отбеливающих средств с этим ядовитым веществом?! Очень хочется, чтобы четко и грамотно на страницах газеты рассказали несведущим людям о хлоре и возможных вариантах его замены.

З. Д. Морозова, Нальчик, Кабардино-Балкария

Лечим артроз

*** Компресс из корней цикория.** Промойте их, мелко нарежьте и просушите. Горсть корней залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте около часа. Затем смочите в охлажденном настое марлю, приложите к больному месту, сверху оберните полиэтиленовой пленкой и теплым шарфом (лучше шерстяным). Держите компресс 20 минут, а лучше делать его на ночь. Курс лечения — 5-7 процедур.

*** Отвар из листьев облепихи.** В дополнение к компрессу из цикория можно приготовить отвар из листьев облепихи. Его употребляют внутрь при болях в суставах. Листочками нужно запастись весной и просушить их. 1 ст. ложку листьев кипятите в 1 стакане воды 5-7 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — не менее недели, но можно и дольше, до наступления хорошего самочувствия.

*** Еловые ванны.** Ополосните холодной водой еловые ветки и залейте кипятком. Оставьте настаиваться, затем остудите до 30-35°С и опустите в этот настой ноги и руки (смотря что болит) на 20-25 минут. После процедуры вытрите кожу насухо и тепло укутайте больной сустав. Через день повторите процедуру. Курс — 7 ванн, через неделю его можно повторить.

Е. А. Киряшкина, Ульяновская обл.

Для диабетиков

ЕЖЕДНЕВНО ешьте такой салат: смешайте 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанного укропа и петрушки и 7-10 мл растительного масла. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

ОТРЕЖЬТЕ белую часть с корнями лука-порея от 10 растений, измельчите ее, залейте 2 л красного сухого вина. Настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая. Принимайте по 2 ст. ложки через 30-40 минут после еды.

ПЛОХО заживают раны? Смешайте 1 ст. ложку козьего молока с 1/2 чайн. ложки мелкой соли, добавьте 1 ст. ложку кашицы из сырого лука. Все тщательно разотрите в фарфоровой ступке. Смажьте рану, сверху с этой же мазью сделайте компресс на сутки.

ДЛЯ укрепления сосудов надо употреблять такую настойку: 100 г плодов софоры размелите (в мясорубке или кофемолке), залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке в день.

ПРАВИЛЬНО подрезайте ногти — не слишком коротко, не выстригая и не закругляя уголки ногтей — чтобы не поранить кожу лезвиями ножниц. Чтобы сгладить неровности, пользуйтесь пилкой для ногтей.

Будь начеку — *Авторитеты дают советы*

Ветрянка у взрослых

ОБЫЧНО ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ ПОЖИЗНЕННЫЙ ИММУНИТЕТ К ВЕТРЯНКЕ, ПЕРЕБОЛЕВ ЕЮ В ДЕТСТВЕ. НО ЕСЛИ ОРГАНИЗМ ОСЛАБ ИЛИ ВЫ НЕ БОЛЕЛИ ЕЮ, ТО ВЕТРЯНКА МОЖЕТ НАСТИГНУТЬ И ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Откуда она берется?

Болезнь эта передается со скоростью ветра воздушно-капельным путем со степенью заразности почти 100%! А заразившийся человек становится источником болезни еще на стадии инкубационного периода.

Возбудитель ветрянки — вирус семейства герпесных. Можно подхватить его, просто находясь в одном помещении с больным.

Как проявляется?

Болезнь начинается с внезапного подъема температуры до 39-40°С, головной боли, чувства ломоты в суставах и мышцах. Через несколько часов на теле появляются высыпания в виде красных бугорков. Затем бугорки начинают лопаться, истекая мутноватой жидкостью, и слипаться друг с другом, образуя корочку. При этом они нестерпимо зудят.

Первые высыпания обычно появляются на лице, потом распространяются на все тело. К 3-5-м суткам пузырьки могут перекинуться на слизистые рта, носа и век. После вскрытия пузырьков на их месте образуются болезненные язвочки. При образовании пузырьков в области половых органов возможна крайняя болезненность при мочеиспускании. Заушные и подчелюстные, подмышечные и паховые лимфоузлы увеличиваются, при касании они напряжены и очень болезненны.

Примерно через неделю сыпь начинает убывать. В целом ветрянка с учетом инкубационного периода может протекать до 21 дня.

К чему приводит?

Опасность подстерегает тогда, когда болезнь по всем признакам идет на убыль: при расчесывании зудящих пузырьков в организм попадают инфекции. Это может привести к появлению болезненных и плохо заживающих язв, после которых остаются грубые рубцы на коже. А поскольку вирус ветрянки практически блокирует иммунную систему, часто возникают серьезные осложнения в виде пневмоний, менингита и менинго-энцефалита, поражения роговицы с дальнейшей потерей зрения.

Лечение

Реально эффективных препаратов, действующих на вирус ветрянки, не существует. Остается использовать жаропонижающие (аспирин, парацетамол), а для уменьшения зуда — антигистаминные препараты, обрабатывать пораженные участки кожи антисептиками, ежедневно принимать душ с мылом, но без использования губок и мочалок. По-прежнему эффективно смазывание сыпи антисептиком.

ПРИ ТЯЖЕЛОМ ТЕЧЕНИИ ВЕТРЯНКИ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ЦЕЛЕСООБРАЗЕН ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ И ВИТАМИНОВ, А ТАКЖЕ ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ.

Профилактика

Лучше всего сделать прививку вакцины от ветряной оспы. Делается она однократно, уколом в плечо, и легко переносится. Вы будете защищены от вируса на ближайшие 6 лет. Если по каким-то причинам вы не хотите делать прививку, то в период сезонного обострения постарайтесь свести на нет контакты с детьми, избегайте общественного транспорта и людных мест.

П. Ф. Завьялов, инфекционист, врач высшей категории

При метеоризме

■ НА КУСОЧЕК САХАРА КАПНИТЕ 4-7 КАПЕЛЬ УКРОПНОГО ИЛИ АНИСОВОГО МАСЛА И СЪЕШЬТЕ.

■ ДОБАВЛЯЙТЕ В ПИЩУ КАК ПРЯНОСТЬ ПОРОШОК УКРОПА И СЕМЕНА ТМИНА.

Чудо-оладушки снизят давление

Делюсь прекрасным рецептом для снижения давления, особенно он актуален весной. Мама у меня гипертоник. Так вот, собираю на даче листья щавеля, одуванчика, крапивы, моркови, свеклы, петрушки, укропа, полыни, мокрицы, мяты — в общем, все, что нахожу в огороде и вокруг. Натираю на терке картофелину, луковицу, морковь, кусочек тыквы, перемешиваю и добавляю в смесь промытую измельченную зелень. Солю, смешиваю со взбитым яйцом и жарю оладушки. Они получаются рябенькие, необычайно вкусные и сытные. Мама ест их, и давление у нее нормализуется. Не раз советовала этот вкусный рецепт всем своим знакомым, и всегда результат был положительным. Оказалось, что эти оладушки не только снижают давление, но и нормализуют его при гипотонии. Так что они пойдут на пользу как гипертоникам, так и гипотоникам.

И. Скороходова, Самарская обл.

Деликатная тема

Опрелости в паху у мужчин

САМОЙ РАСПРОСТРАНЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ, ВЫЗЫВАЮЩЕЙ ПОКРАСНЕНИЕ В ПАХУ У МУЖЧИН, ЯВЛЯЕТСЯ ПАХОВЫЙ ДЕРМАТОМИКОЗ. В НАРОДЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ ЖОКЕЙСКИМ ЗУДОМ.

Почему возникает опрелость?

1. Из-за несоблюдения личной гигиены, особенно при усиленном выделении пота. Поэтому в группе риска мужчины с повышенной потливостью.

2. Мужчины, страдающие ожирением, чаще жалуются на появление опрелостей в паху. Связано это опять же с повышенным выделением пота.

3. Пациенты с заболеваниями, связанными с недержанием кала или мочи, также часто обращаются к врачам с опрелостями.

4. Кожная проблема бывает и у диабетиков, ведь сахарный диабет сопровождается гормональными сбоями, изменениями состава кожного сала и пота, что может привести к раздражению кожи и усиленной активности вредных микроорганизмов.

5. Покраснение в паху часто появляется у тех мужчин, которые носят сильно обтягивающее или синтетическое белье. Такой недуг устранить несложно. Достаточно воспаленные места обрабатывать детской присыпкой, а белье сменить на натуральное хлопчатобумажное.

Покраснения и зуд можно убрать с помощью присыпки, которая поглощает избыточную влагу и уменьшает трение.

В любом случае лечение опрелостей у взрослых лучше всего доверить дерматологу. Только врач сможет определить: действительно ли покраснение в зоне наружных половых органов является опрелостью или это признак венерической инфекции, рожистого воспаления и других, не менее опасных заболеваний.

Какие болезни вызывают покраснение и зуд в паху?

Самой распространенной болезнью, вызывающей покраснение в паху у мужчин, является паховый дерматомикоз. В народе его называют жокейским зудом. Его возбудитель — грибок. Кроме покраснения в области паха, заболеванию сопутствуют зуд, жжение и сыпь. Лечат этот недуг противогрибковыми средствами.

Иногда покраснение может быть в виде отдельных овальных пятен, которые шелушатся и имеют отекшие края. При этом они сопровождаются сильным зудом. Со временем пятна могут объединяться в одно общее покраснение. Это симптомы паховой эпидермофитии — также грибкового заболевания. Причиной его появления обычно становится несоблюдение правил личной гигиены, в частности использование личных предметов больного человека.

Как лечиться

Все зависит от степени повреждения кожи и наличия сопутствующих инфекций. В некоторых случаях покраснения и зуд в паху можно убрать с помощью специальной присыпки, которая поглощает избыточную влагу и уменьшает трение.

В других же случаях необходимы противовоспалительные препараты. При наличии инфекции пациенту назначают антибиотики или противогрибковые лекарства в зависимости от возбудителя.

Можно использовать некоторые рецепты народной медицины. Пораженные участки кожи омывают отваром ромашки. Полезны теплые ванны с добавление отвара дубовой коры.

О. Д. Белявский, дерматолог, врач высшей категории

Это важно!

* При покраснениях и раздражениях в паху надо ежедневно менять нижнее и постельное белье. Душ принимать тоже надо ежедневно. В этот период мыло, мочалка, полотенца должны быть строго индивидуальными. Обычное мыло лучше заменить на специальное для интимной гигиены, а средство для стирки белья должно быть гипоаллергенным. Во время лечения не рекомендуется посещать бани, сауны, бассейны и тренажерные залы.

* Отвар дубовой коры, применяемый в виде ванночек, регулирует потоотделение. 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь и кипятите в течение 30 минут. Охлажденным и процеженным отваром пропитайте марлю или вату и периодически прикладывайте ее к больному месту. А трухлявый кусок дерева, измельченный в кофемолке, можно наносить в виде присыпки на пораженную область.

На приёме у терапевта

СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ ОТХАРКИВАЮЩЕЕ ПРИ СУХОМ КАШЛЕ?

Такое назначение сделал лечащий врач. Хотя у меня ничего не откашливается — мокроты нет...

Ирина, Барнаул

Если у вас начальная фаза заболевания, причем с высокой температурой и признаками интоксикации, то сухой кашель в этой ситуации — временное явление, связанное с очень густой и вязкой мокротой. Такая мокрота не может полноценно выводиться из организма (отхаркиваться). В этом случае показаны отхаркивающие средства (муколитики). Они разжижают мокроту, делают ее менее густой и вязкой, легко и свободно откашливаемой. Таким образом, муколитики превращают сухой кашель во влажный (продуктивный), способствуя скорейшему выздоровлению. Ведь с мокротой из организма удаляются и возбудитель болезни, и токсины — продукты его жизнедеятельности. Если же заболевание затянулось и его характерным признаком является именно сухой кашель, но мокроты нет, то в приеме муколитиков смысла нет.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ БОЛЕЗНЬ ШТРЮМПЕЛЯ

Брату невролог поставил диагноз болезнь Штрюмпеля. Что ожидает брата в будущем и как лечить болезнь?

А. Рубцовская, Красноярский край

Основным признаком болезни Штрюмпеля является парез нижних конечностей. Это заболевание наследственное. Первые признаки болезни проявляются обычно после 20 лет и выражаются в быстрой утомляемости ног, их плохой подвижности, а в дальнейшем появляется слабость в мышцах. Однако полного паралича не наступает. Симптомы часто усиливаются после перенесенных инфекций. Постепенно развивается характерная спастическая походка со своеобразным положением бедер, деформируются стопы и суставы.

Для лечения используют препараты, снижающие мышечный тонус, физиотерапевтические процедуры: парафиновые аппликации на напряженные мышцы нижних конечностей. Также применяют лечебную физкультуру, особенно упражнения для расслабления мышц.

На вопросы отвечала А. Н. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

При ларингите

* 3 чайн. ложки измельченной луковой шелухи залейте 0,5 л воды, закипятите, настаивайте 4 часа. Процедите и используйте для полоскания горла.

* Залейте 5-6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятите, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день.

* Смешайте сок свежих листьев подорожника большого с равным количеством меда и варите 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

При подагре

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СВЕЖИХ КОРНЕЙ СЕЛЬДЕРЕЯ ПАХУЧЕГО 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 4 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ СОК ИЗ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ СЕЛЬДЕРЕЯ ПАХУЧЕГО ПЕЙТЕ ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Эвалар
здоровья дар №1 в России

Пустырник Форте Эвалар - больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя как средство для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Благодаря мягкому успокаивающему действию, эта ничем не примечательная «травка» прочно обосновалась почти в каждом доме.

Но иногда случаются такие ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным: сердце не внемлет голосу рассудка, сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением, и затяжной стресс приводит к полному упадку сил. Что же делать?

Принимайте Пустырник Форте от компании «Эвалар» с уникальной формулой спокойствия. Она отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в предгорьях Алтая, действие которого впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6. Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции. За свои превосходные свойства Пустырник Форте получил название «Формула спокойствия».

Пустырник Форте Эвалар поэтапно устранит признаки стресса, и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. Пустырник Форте – почувствуйте разницу!

А ночью? Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6, поэтому дополните свой выбор Формулой сна от компании «Эвалар»! В ней сонные травы также усилены «элементами спокойствия» – магнием и B_6. И когда Вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью Пустырника Форте и Формулы сна, Вы станете хозяином своих эмоций.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках города!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), **в Москве** (495) 921-40-74, **в Санкт-Петербурге** (812) 454-00-03. БАД. Реклама

РЕКЛАМА И 60770

Спасала свои суставы песком и солью

Три года назад внезапно у меня заболели тазобедренные суставы. Лежала в больнице, прошла массаж, уколы, гимнастику, прогревания, лечилась разными мазями — ничего не помогало, пока не узнала о лечении речным песком и морской аптечной солью. Решила опробовать это лечение. Сшила из плотной ткани два мешочка — на оба сустава. На ночь брала в равном количестве песок и соль, нагревала их на сковороде, пересыпала смесь в мешочки и прикладывала к суставам. Так как мешочки были очень горячие, подкладывала под них салфетки. Лежала около часа, не меньше, можно и больше. Такую процедуру делала в течение 3 недель. Еще каталась на 1,5-литровой пластиковой бутылке, наполненной водой. Сначала было неудобно, но потом привыкла.

В. К. Бабушкина, Московская обл.

Уже 10 лет ищу то заветное лекарство, которое поможет мне

После рождения второго ребенка у меня началась послеродовая депрессия. Работать не могла, дали инвалидность. Муж ушел, и теперь живу одна с двумя детками. Этим, наверное, и объясняется мой интерес к народной медицине. Уже 10 лет ищу то заветное лекарство, которое вылечит меня. Хочу и с читателями «Айболита» поделиться своим опытом.

* Всего за день вылечила свою маму от цистита. В аптеке купила 1 порошок стрептоцида, разделила его пополам. Одну часть дала маме выпить на ночь, а вторую — утром. Вот и все лечение.

* С помощью семян лопуха я избавилась от частого герпеса на губах. Осенью высохшие репейные колючки растерла и собрала семена. В течение 3 дней 3 раза в день перед едой жевала по 10 семян. Можно запивать водой.

* От катаракты поможет обычное хозяйственное мыло (отечественное). Надо намылить руки, закрыть глаза и умыться с этим мылом так, чтобы немного попало в глаза. Будет щипать, но надо потерпеть. Хозяйственное мыло «съест» катаракту.

Желаю всем здоровья и любви!

И. И. Елкина, Зерноград, Ростовская обл.

В начальной стадии катаракту лечить легче, чем потом горстями глотать лекарства...

У мамы была катаракта — помутнение хрусталика глаза из-за возрастных изменений. Врачи предлагали операцию, но мама все оттягивала и лечилась народными средствами.

* Нам из Сибири привозили замороженную чернику. Мы перетирали ее с сахаром, и мама ела по 1 ст. ложке 1 раз в день, утром.

* Еще из черники готовили капли: отжимали сок и разводили холодной кипяченой водой (1:2). Мама закапывала по 1 капле в оба глаза 2 раза в день. Капли хранили в холодильнике.

* Летом мама 250-граммовую банку заполняла цветками чистотела, заливала до горлышка аптечной настойкой календулы и настаивала 7 дней. Затем 8 капель настойки разводила в 40 мл холодной кипяченой воды и закапывала по 2 капли в каждый глаз 3 раза в день в течение месяца.

* Еще мама выдавливала на блюдце сок 3-летнего алоэ, добавляла крупицу мумие, тщательно перемешивала, пока мумие не растворится. Закапывала по 1 капле 1 раз в день. Сначала глаза пощипывало, но это быстро проходило.

При помощи такого лечения маме удалось отодвинуть операцию на полгода, но из-за возраста на левом глазу ее все же не удалось избежать, так как болезнь была запущена. Внимательнее относитесь к своему здоровью. В начальной стадии заболевание лечить легче, чем потом горстями глотать лекарства.

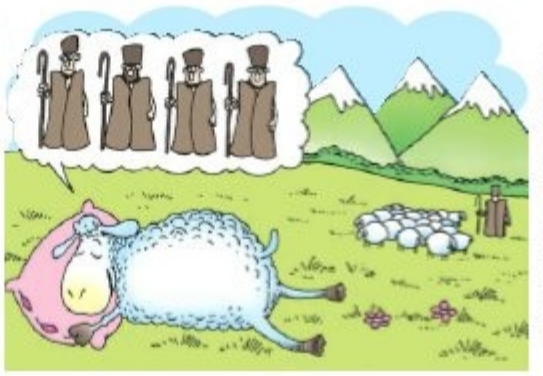
Всем желаю крепкого здоровья!

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Пригодится

■ ПРИ ВЗДУТИИ КИШЕЧНИКА ПРИНИМАЙТЕ СОК ИЗ ЦВЕТУЩЕГО РАСТЕНИЯ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПЕРЕД ЕДОЙ ИЛИ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ БОЛЯТ МЫШЦЫ РУК И НОГ? РАЗДРОБИТЕ МОЛОДЫЕ ВЕТОЧКИ РАСПУСТИВШЕЙСЯ ПО ВЕСНЕ ВЕРБЫ И НАЛОЖИТЕ ИХ В ВИДЕ КОМПРЕССА НА БОЛЬНОЕ МЕСТО.



СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНУ СЧАСТЛИВОЙ НЕТРУДНО. ТРУДНО САМОМУ ПРИ ЭТОМ ОСТАТЬСЯ СЧАСТЛИВЫМ!

Замучили запоры?

* Принимайте порошок из семян моркови по 1 г 3 раза в день за 1 час до еды.

* Принимайте свежеприготовленный луковый сок по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели, затем на 3 недели сделайте перерыв и повторите лечение.

* Ежедневно съедайте по 1 чайн. ложке смолотого в порошок гороха — это регулирует пищеварение.

* Измельчите 2-3 луковицы и заполните кашицей пол-литровую бутылку на 2/3 объема. До плечиков залейте водкой (или 40-50%-ным спиртом), плотно закройте и настаивайте в теплом месте 10 дней. Принимайте настойку по 10 капель 1 раз в день перед едой.

Стихи наших читателей

БЕРЁЗКУ ХОЧЕТСЯ ОБНЯТЬ...

Не спится, мысли не унять.
Я так люблю...
Я так ревную...
Березку хочется обнять —
Мою красавицу земную.
Мы с детства
рядышком живем,
Она покой душе приносит.
Мы вместе мокнем
под дождем
И каждый год уходим
в осень.
...Спилили спутницу мою —
Здесь будет важная
дорога.
Но что же
я в слезах стою
И силы клянчаю
у Бога?

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Полезный сорняк

Любому дачнику сурепка известна как вездесущий сорняк. Но это еще и целебное растение.

* Если у мужчин есть проблемы — недостаточно вырабатывается спермы — отжимают сок цветущей сурепки и регулярно принимают его. При малоподвижности сперматозоидов, когда мужчина не может зачать детей, 1 чайн. ложку сурепки заливают 1 стаканом кипяченой воды, настаивают 3 часа и пьют по 1 ст. ложке настоя 4 раза в день. Уже через месяц-два почувствуете эффект.

* Сурепка обладает сильным мочегонным эффектом. Ее активно используют при заболеваниях почек и отеках. Это же свойство помогает при водянке и аденоме простаты.

* Из сушеной травы сурепки заваривают чай — он избавляет от слабости и восстанавливает силы. Сурепкой лечились еще в Древней Греции. Уже в те времена ее знали как мочегонное и желчегонное средство. И еще использовали ее настой для заживления ран. Для приготовления настоя на 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку свежей или сушеной лечебной травы, настаивают 2-3 часа и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

В сурепке полезно все растение, начиная от корней и заканчивая молодыми стручками, то есть семенами. Известно, что сурепку не рекомендуют принимать при повышенной кровоточивости. Других противопоказаний у этой травы нет.

И. А. Кейменов, Самара

Давление в норме

Моя мама гипертоник с 20-летним стажем, но никогда не принимает таблетки, а всегда снижает давление только народными средствами.

* Очень хорошо справляется с гипертонией и нормализует давление настойка кедровых шишек. Положите в стеклянную или эмалированную посуду 3 шишки целиком, залейте 0,5 л водки, добавьте 1 ст. ложку аптечной настойки валерианы и 10 кусочков сахара и оставьте на 2 недели в темном месте. После настаивания процедите и пейте по 1 ст. ложке на ночь в течение месяца. После месячного перерыва повторите лечение. Одни и те же шишки можно заливать водкой еще 2 раза, но каждый последующий раз они должны настаиваться на неделю дольше.

* Для понижения давления мама смешивает по 1 стакану меда, свежевыжатых соков свеклы, моркови и хрена, сок 1 лимона и принимает по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за час до или через 2-3 часа после еды в течение 2 месяцев. Храните смесь в стеклянной банке, закрытой крышкой, в прохладном месте.

* В начальной стадии приступа гипертонии можно залить в термосе 0,5 л кипящей воды 2 ст. ложки измельченных в порошок семян укропа, через 30-40 минут процедить и пить по 1/2 стакана 3-5 раз в день за полчаса до еды до нормализации давления.

И. Н. Норбекова, Башкортостан

От склероза

1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫПИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ.

Проверено на себе — *Рекомендуем*

Встань и иди!

КАК ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.

Все мы ходим «под инсультом», не обращаем внимания на такие «пустяки», как скачки давления (сбиваем таблетками), высокий холестерин и сахар в крови. Ну посидим несколько дней на овощах, а потом опять налегаем на сладкое и жирное. А однажды — бац! — и «удар» в голову!

Первые три недели в больнице я лежала не вставая. Было сильнейшее головокружение, поэтому ела лежа, держа ложку в левой руке, а правой поддерживала голову. Читать не могла — буквы перед глазами плясали, деревья за окном ходили, преследовали галлюцинации... Но поскольку диагноз свой я первое время не знала, то встречала свое состояние с юмором и была уверена, что через пару недель выйду на работу. Мне кажется, в той критической ситуации это сыграло положительную роль. Обладая невероятной жаждой жизни, я преодолела депрессию (говорят, она неизбежна при инсульте) и быстро вернулась к полноценной жизни. Как? Вот пять установок, которые дала себе.

1 **Жизнь за окном не изменилась, изменилась я.** Раз мне нельзя теперь ходить быстро — буду медленно. Это очень трудно, потому что, как только тебе становится легче, хочется бегать. Поэтому надо настраиваться на медленный темп жизни. Вы встанете, но первое время приходится ползать на четвереньках. Здесь не обойтись без помощи родных. Надо работать над собой, заниматься, потому что у большинства инсультников апатия — лежал бы и лежал. Но если вы не хотите быть своим родным обузой, нужно вставать на ноги через боль и «не хочу».

2 **Где вы, верные друзья?** Ходите в гости, встречайтесь с подругами — не замыкайтесь в четырех стенах, не зацикливайтесь на болезни.

3 **Ходите, гуляйте как можно больше.** Пусть с перерывами, но час в день — как минимум. Очень хорошо, когда кто-то может составить компанию. Если мне не с кем было гулять, я гуляла с телефоном. Набирала кого-нибудь из подруг — и разговаривала. Да, мобильник съедал много денег, зато у меня на 20-30 минут была «компания».

4 **Улыбайтесь, даже если хочется плакать.** Заставляйте себя растягивать губы в улыбке, мышцы будут посылать в мозг сигнал, что все хорошо, и пойдет обратная реакция: через полчаса вы уже внутренне улыбаетесь, ищете повод, чтобы посмеяться.

5 **Выход из всех болезней один: не хочу, чтобы меня жалели, а хочу, чтобы любили.** Нельзя жаловаться, рыдать, ныть, делайте вид, что вы здоровы. От этого будет легче и вам, и другим. Нужно выполнять все рекомендации врача и принимать все положенные лекарства. А главное — пересмотреть отношение ко всем вещам и расставить жизненные приоритеты.

И. Н., Оренбург

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как там, у них?

Загадочное племя ест только финики

В САМОМ СЕРДЦЕ ПУСТЫНИ САХАРА ОБИТАЕТ ЗАГАДОЧНОЕ ПЛЕМЯ. ЭТИ ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ В СУРОВОМ КЛИМАТЕ, УМУДРЯЮТСЯ БЫТЬ НАСТОЯЩИМИ ДОЛГОЖИТЕЛЯМИ.

Там нет даже песка

Народ тубу живет на практически безводных плато, где нет даже песка — его сдувают обжигающие ветры. Вокруг потухшие вулканы, камни, голая земля, а кое-где — высокие песчаные дюны. Оазисы — большая редкость в этом царстве. Жизнь в таком месте сложна, но люди ничего другого себе не желают. Они давно приспособились к экстремальным условиям и даже совершают гигантские — до 100 километров в день — пешие переходы. Европейские ученые решили выяснить, как им это удается, и отправились в Сахару. То, что они там увидели, превзошло их ожидания.

Человек может полноценно жить в течение нескольких лет, питаясь только финиками и водой.

Вкус мяса тубу не знаком

Утром ученые плотно позавтракали, расселись по джипам, включили кондиционеры — за бортом машин было 45 градусов в тени со знаком плюс — и отправились вслед за тубу. Кочевники на завтрак выпили только травяной отвар, сложили мешки с солью на верблюдов и тронулись в путь. Соль — самый ходовой товар, ее охотно покупают, и тубу издревле продают соседям соль, а на вырученные деньги покупают все необходимое. Солнце палило немилосердно, а тубу все шли по пустыне без остановки. К полудню они преодолели больше 40 километров. В обед устроили привал прямо под открытым небом. Тень отбрасывали только джипы и верблюды. Ученые подкрепились консервами и чаем. Кочевники съели по несколько фиников, выпили воды и были готовы к новому переходу.

К вечеру европейцы валились с ног от жары и усталости, тубу держались как стойкие оловянные солдатики. Они отмахали по пустыне около 90 километров! Но сердечный ритм и давление были в норме. На ужин аборигены сварили на огне просо, сдобрили его пальмовым маслом и подливкой из тертых кореньев. Этим и довольствовались. А когда ученые предложили им восполнить силы мясным бульоном, еда им не понравилась и они выплюнули ее с отвращением. Тубу — вегетарианцы, вкус мяса им не знаком.

Как этим людям удается доживать до глубокой старости на одной растительной пище без белка? Почему их организм не обезвоживается? Наконец, что позволяет преодолевать пешком гигантские расстояния — в день до 100 км? Многолетняя тренировка, доставшаяся от предков выносливость или особый образ жизни?

У тубу сердце не болит

Кочевники — те, кто отправляются с караванами торговать солью, — высшая каста. Их снабжают всем необходимым — финиками, просом, целебными травами, чтобы в пути ни в чем не нуждались. Остальные члены племени не каждый день видят такое разнообразие. Поэтому поговорка «Тубу довольствуется одним фиником в день. На завтрак съедает кожуру, на обед — мякоть, а на ужин — косточку» недалека от истины.

Сплошные финики... Изо дня в день. И только по большим праздникам вареный ячмень, просо, пшеница, молочные продукты (тубу доят коз и верблюдов). При этом никто не валится с ног от недостатка сил, напротив, все чувствуют себя бодро. Младенцы умирают редко. И зубы у всех членов племени — просто загляденье. Даже у стариков почти все на месте, крепкие и здоровые. У тубу не бывает сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. А ведь племя круглый год находится на солнцепеке. В чем же секрет такого богатырского здоровья? Их образ жизни мало отличается от других африканских племен. Хотя... кое-какие различия все же есть.

Финики едят три раза в день...

Мужчины племени тубу — кочевники и полукочевники. Женщины — хранительницы очага. Пока мужчины пасут скот на высокогорных пастбищах, женщины занимаются домашним хозяйством. В их обязанности входит поставить хижину или палатку, присматривать за детьми, собирать урожай. Основная еда тубу — финики. Не будет фиников — не будет тубу. Они едят эти плоды как минимум трижды в день, даже не догадываясь о том, что этот фрукт — настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Ученые установили: человек может полноценно жить в течение несколько лет, питаясь только финиками и водой. В этих плодах содержится много белка, они легко усваиваются, укрепляют иммунитет, повышают устойчивость к различным заболеваниям. А еще финики повышают выносливость организма. Неспроста этот плод еще в древности называли хлебом пустыни.

Мои родители дожили до 100 лет, мне самой сейчас 80...

В нашей семье есть свои рецепты, которые помогают быть здоровыми. Поделюсь некоторыми из них.

* **От кашля.** В эмалированную посуду засыпьте 2 ст. ложки сухих цветков красного клевера лугового, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день. Для вкуса можно добавить мед.

* **От гайморита.** Приготовьте смесь сока алоэ и меда (1:1) и капайте в обе ноздри. Будет пощипывать, но это быстро пройдет. При помощи этого рецепта без прокалывания можно избавиться от гайморита.

Многие молодые пары не могут родить ребенка, а лечиться очень дорого. Эти старинные рецепты помогут женщинам и мужчинам.

Женщинам. 25 г маточной гвоздики залейте 0,5 л водки, настаивайте 10-12 дней. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Или 25 г девичьей щетки настаивайте в 0,5 л водки 30 дней. Пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды.

* Залейте 1 стаканом водки 1 ст. ложку барвинка малого, поставьте на тихий огонь на 10 минут, настаивайте 24 часа. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Также спринцуйтесь 1 раз в день: 1 чайн. ложку настойки растворите в 200 мл кипяченой воды. Курс лечения спринцеваниями — 10 дней. Настойку пейте еще 10-15 дней.

Мужчинам. Залейте 10 г ятрышника 400 мл водки, настаивайте 2 недели. Пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Настаивайте 2 недели 15 г левзеи в 0,5 л водки. Пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Всем желаю здоровья и счастья!

Н. В. Дьяченко, Невинномысск, Ставропольский край

Гипертонию укрощаю картофельными очистками

Сырую картофелину среднего размера хорошо вытираю тряпочкой (не мою), снимаю с нее ножом тончайшую длинную ленту шкурки. Сразу же прикладываю ее к кисти руки на место пульса. Кончики ленты не должны прикасаться друг к другу, расстояние между ними должно быть 1 см, не меньше и не больше. Вскоре давление приходит в норму.

О. Лыкова, Самара

На каждый день

● **При метеоризме** чеснок мелко нарежьте, разложите тонким слоем и высушите. Сухой чеснок смелите, сложите в стеклянную банку. Храните плотно закрытым в темном холодном месте. Принимайте на кончике ножа 2 раза в день после еды.

● **От насморка** залейте 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайн. ложку яблочного уксуса 1/2 стакана крутого кипятка и вдыхайте пары, укрывшись одеялом. Доливайте кипяток по мере остывания. Процедуру проводите ежедневно по 10-15 минут 3-4 раза в день до полного выздоровления.

● **При бронхите** разотрите в кашицу 5-6 крупных долек чеснока, смешайте со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывайте смесь на хлеб и ешьте.

При гингивите

■ СМЕШАЙТЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ КАПУСТНЫЙ СОК С КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ В ПРОПОРЦИИ 1:1 И ПОЛОЩИТЕ РОТ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПОЛОЩИТЕ РОТ СОКОМ ИЗ ТЕРТЫХ КОРНЕЙ ХРЕНА, НАПОЛОВИНУ РАЗБАВЛЕННЫМ ВОДОЙ.

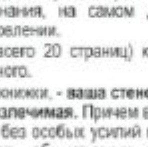
■ ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУШЕНЫХ ЯГОД ЧЕРНИКИ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПОЛОЩИТЕ РОТ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ. ИЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ СВЕЖИЙ СОК ЧЕРНИКИ.

■ ПОНЕДЕЛЬНИК — ОЧЕНЬ ТРАВМООПАСНЫЙ ДЕНЬ. МОЖНО РОТ ПОРВАТЬ, ПОКА ЗЕВАЕШЬ.

■ ДЕВИЗ ЖЕНЩИН: МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБ ДЕНЬГИ СДЕЛАТЬ ПЫЛЬЮ!

Автоматический инкубатор для яиц с выводимостью 92%

36 яиц (220/12 В)	3990 руб.
36 яиц (220/12 В) ЦТ	4900 руб.
63 яйца (220/12 В)	4190 руб.
63 яйца (220/12 В) ЦТ	5280 руб.
104 яйца (220/12 В)	5270 руб.
104 яйца (220/12 В) ЦТ	6340 руб.


Чудо-наседка обеспечит:
• автоматический переворот яиц (каждый час);
• оптимальную температуру!
Чудо-наседка — здоровые цыплята!
Пр-во Россия. Гарантия 1 год.
Новинка! Также в продаже инкубаторы с гигрометром.
ЦТ-цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

Лодки реклама

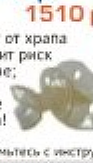
Эксплорер-2 (2-местная;185х94)	2895 руб.
СеаХавк-2 (2-местная; 236х114)	4900 руб.
СеаХавк-3 (3-местная; 295х137)	5590 руб.

Легкие устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Пр-во КНР.

Усилитель звука 2390 руб.

Заушный усилитель звука поможет: • услышать шепот; • усилить те звуки, которые не слышны (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Им легко смогут пользоваться пожилые люди! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во КНР. Гарантия 1 год.
Также в продаже **усилитель звука с наушниками** – 1630 руб.

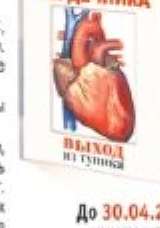
Аппарат «Экстра-лор» 1510 руб.
Пр-во Россия.


За 15-20 дней: • избавит от храпа и скрежета зубов; • снизит риск остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Решите проблему раз и навсегда!
Имеются противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
РУ №ФСР2008/02110

Мир комфорта www.m-comf.ru
Доставка по Центральной России Бесплатно
Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! 8-800-7000-737
Оплата при получении на почте. Сбор **только** за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
ОГРН 1124345016564. ООО «Компания Мир Комфорта», г. Киров, ул. М. Гвардии, 46. **отдел 22**
реклама

РУКОВОДСТВО СЕРДЕЧНИКА

У вас ИБС, стенокардия, инфаркт? Прочтите бесплатную книгу и забудьте о болях и таблетках.



Половина того, что вам рассказывают об ИБС, стенокардии и инфарктах миокарда, - мифы или просто вранье. Люди, внушающие нам эти знания, на самом деле не заинтересованы в нашем выздоровлении.

Прочитав эту маленькую (всего 20 страниц) книгу, вы убедитесь в правоте вышесказанного.

Главное, что вы узнаете из книжки, - **ваша стенокардия**, на самом деле, **болезнь чаще излечимая**. Причем вылечить ее можно за несколько месяцев без особых усилий и затрат. Потратив час, вы будете знать об истинных причинах большинства инфарктов и лечении стенокардии больше вашего врача.

Москва (499) 3970047, (495) 6789598; **С.-Петербург** 3167755, 4046776, 5577075; **Барнаул** 241433; **Волгоград** 270674; **Воронеж** 2372905; **Екатеринбург** 2574037; **Иркутск** 206421; **Казань** 5109858; **Краснодар** 2554495; **Красноярск** 2019023; **Н.Новгород** 2698055; **Новосибирск** 3463248; **Омск** 314515; **Пермь** 2247902; **Ростов-на-Дону** 2432683; **Самара** 2035491; **Саратов** 275802; **Ставрополь** 551919; **Тольятти** 229147; **Томск** 540317; **Тюмень** 679707; **Уфа** 2839090; **Челябинск** 2607293, **Ярославль** 745945. реклама

До 30.04.2014 книгу можно получить бесплатно или по почте в вашем городе, узнав адрес или заказав по БЕСПЛАТНОМУ тел. 8-800-200-44-42, или прочесть и скачать на сайте НЕТ-ИНФАРКТУ.РФ.

ОГРН 1086315000648, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Лечебные ванны для суставов

* При ревматическом полиартрите свежесрубленные ветки ели залейте кипятком, настаивайте. В остывший до 37-38°С настой погрузите ноги или руки на 30 минут. Затем тепло укутайте их — и в постель на 1 час. Лечение повторите через 2 дня. Курс лечения — 5-7 ванн.

* При остеохондрозе и полиартрите залейте 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и вылейте в ванну с водой (32-34°С). Принимайте ванны через день по 15-20 минут.

* При лечении позвоночника и суставов соберите траву мяты во время цветения и высушите. Залейте водой в ведре в соотношении 1:3, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут и вылейте в ванну с горячей водой. Больной должен находиться в ванне до тех пор, пока тело не распарится. После больные суставы надо растереть сухим полотенцем, надеть шерстяные носки и лечь в постель под одеяло. Эта процедура противопоказана людям с заболеваниями сердца, сосудов и нарушениями психики.

* Положите 1 кг свежих березовых листьев (сухих — 0,5 кг) в хлопчатобумажный мешок и кипятите в 9 л воды 30 минут. Затем эту воду вместе с мешком вылейте в горячую ванну. Принимайте по одной ванне (на ночь) в течение 30 дней.

* Залейте 200 г ягод можжевельника 1 л воды, настаивайте до остывания, процедите. Используйте для ванны.

Морковный сок от бронхита

■ СМЕШАЙТЕ МОРКОВНЫЙ СОК, ГОРЯЧЕЕ КИПЯЧЕНОЕ МОЛОКО И МЕД В СООТНОШЕНИИ 5:5:1, НАСТАИВАЙТЕ 4-5 ЧАСОВ И ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-6 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СВЕЖИЙ СОК МОРКОВИ, СМЕШАННЫЙ С ТЕПЛЫМ МОЛОКОМ В СООТНОШЕНИИ 1:1, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-6 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СМЕШАЙТЕ 1 СТАКАН МОРКОВНОГО СОКА С 2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ МЕДА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

Целебная сила семян

Из семян льна, тыквы, кунжута, подсолнечника, кинзы (кориандр) делают лекарственные средства, их можно добавлять в салаты и другие блюда или жевать просто так.

УКРОП — АРОМАТНОЕ ЛЕКАРСТВО

Семена укропа уже давно используются при болезнях сердца, головных болях, атеросклерозе, нарушении пищеварения и многих других болезнях.

* Отвар. Залейте 1 ст. ложку семян укропа 1 л кипятка, варите 5 минут, настаивайте 1 час. Пейте понемногу в течение дня.

* При отеках для выведения жидкости залейте 2 ст. ложки семян укропа вместе с травой 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут и пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

ЗА ЧТО ЛЮБЯТ И ЦЕНЯТ ПЕТРУШКУ?

Семена петрушки используют как ветрогонное, мочегонное и регулирующее менструальный цикл средство. Кроме того, они помогают при аритмии и сердечной недостаточности с отеками.

* Настой. Залейте 1 чайн. ложку истолченных семян петрушки 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивайте 10-12 часов, процедите, пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Или залейте 1 чайн. ложку семян петрушки 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов, пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Отвар черной смородины нормализует давление. Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки сушеных ягод, кипятите 10 минут. Через 1 час процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

СЕМЕНА МОРКОВИ

При почечно-каменной болезни и метеоризме размолотые в порошок семена моркови принимайте по щепотке за 30 минут до еды 3 раза в день или пейте такой настой: заварите в термосе 1 ст. ложку семян 1 стаканом кипятка, настаивайте 12 часов, процедите, пейте теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день.

Помните: семена моркови способствуют выведению камней из почек и мочевого пузыря, поэтому возможны обострения болезни с болями.

СЕМЕНА КОРИАНДРА

Используют при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, в качестве слабительного, желчегонного, противогеморроидального средства.

* При неврозах, геморрое, метеоризме, холецистите, как легкое слабительное плоды кориандра принимают по 10 штук 1-2 раза в день.

* Отвар. Залейте 1 чайн. ложку семян 1 стаканом воды, кипятите на слабом огне 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Применяйте при холецистите, гепатите, колите и энтероколите, метеоризме, кровотечениях, как слабительное и противорвотное средство. В этих же целях можно использовать и настойку плодов кориандра: 10 г измельченных плодов залейте 50 мл 70%-ного спирта, настаивайте 10 дней, процедите, принимайте по 10-15 капель 2-3 раза в день.

ЦЕЛЕБНЫЙ ТМИН

Плоды тмина — лучшее средство от метеоризма. Залейте 1 чайн. ложку с верхом измельченных плодов тмина 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Чай из тмина пейте теплым, небольшими глотками. Он быстро устраняет газы и спазмы желудочно-кишечного тракта.

Рецепты старины

ХВОЙНЫЙ БАЛЬЗАМ ИЗБАВИТ ОТ АРТРИТА

Горсть хвои (приблизительно 30-40 веточек молодой сосны) залейте 2 л воды, добавьте 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи, мелко нарезанную 1 дольку чеснока и 1 чайн. ложку нарезанного корня солодки или его порошка. Кипятите смесь на слабом огне 20 минут. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Потомите под одеялом или в термосе 10-12 часов, затем процедите. Остудите и храните в холодильнике. За сутки можно выпить 1 л бальзама. Хвойный бальзам не вызывает привыкания, а поэтому может применяться в течение длительного времени.

ТАКОЕ ПОЛОСКАНИЕ ВЫЛЕЧИТ АНГИНУ

Смешайте взятые в равных количествах цветки ромашки аптечной, лист эвкалипта и цветки ноготков. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите 2 минуты. Настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Полощите горло 2 раза в день. При затянувшейся ангине меняйте температуру настоя. В первый день полощите настоем, нагретым до 25°С, на следующий день температуру снизьте на 1°С и так снижайте в течение 10 дней, доведя температуру до 15°С. В течение месяца полощите горло настоем этой температуры. Такое полоскание позволяет надолго избавиться от ангины.

От бронхиальной астмы

40 ГОЛОВОК ЛУКА-СЕВКА ЗАВАРИТЕ КИПЯЩЕЙ ВОДОЙ И ДЕРЖИТЕ В КИПЯТКЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ РАЗМЯКНУТ. ЗАТЕМ ПОГРУЗИТЕ ЛУКОВИЦЫ В 0,5 Л ОЛИВКОВОГО МАСЛА И РАЗОМНИТЕ. ЭТО ПЮРЕ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ УТРОМ НАТОЩАК И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Советы травника

Чтобы лучше видеть, нюхайте валерьянку

ХОЧУ ПРЕДЛОЖИТЬ НЕСКОЛЬКО ХОРОШИХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ. А ВЫ ВЫБИРАЙТЕ БОЛЕЕ ДОСТУПНЫЙ.

* Выдавите через марлю сок из спелых ягод черники и разбавьте дистиллированной водой (1 часть сока на 2 части воды). Закапывайте по 5 капель утром, перед тем как умоетесь. Вскоре вы забудете про очки.

* Для улучшения зрения ежедневно пейте по 1/2 стакана абрикосового сока 2 раза в день.

* Употребляйте ягоды брусники в любом виде: свежие, моченые, вареные.

* Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за час до еды настой листьев петрушки. 1 ст. ложку (без верха) листьев петрушки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Петрушка противопоказана при острых нефритах и циститах.

* При плохом зрении полезен настой цветов или листьев малины для приема внутрь и примочек. 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день.

* Принимайте аптечный экстракт элеутерококка по 15 капель за полчаса до еды (в первой половине дня) 1 раз в день. Курс — 1 месяц.

* Для сохранения зрения в пожилом возрасте на ночь нюхайте аптечную настойку валерианы. По 10 вдохов в день каждой ноздрей принесут вам улучшение зрения.

* Для улучшения зрения 2 чайн. ложки измельченного корня аира заварите в 1 стакане кипятка, настаивайте 2 часа в плотно закрытой посуде, затем процедите. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В. Д. Поддубный, травник, Краснодар

Сам себе доктор

Моё простое и доступное лекарство быстро снимает боль при артрите

Артрит — это тяжелая, мучительная болезнь суставов. С этой проблемой столкнулась и я. С наступлением холодной сырой погоды в суставах начинается воспалительный процесс. У меня сразу крутит суставы, и я готовлю такое лекарство. Оно очень простое, доступное, совершенно безвредное, и пить ничего не надо. Беру по 1 ст. ложке подсолнечного масла, спирта и медицинской желчи, которую можно купить в аптеке. Все смешиваю и сильно нагреваю, но не кипячу. Горячей смесью обильно смачиваю приготовленные бинт, салфетку или тряпочки. Очень быстро горячими обматываю больные суставы, затем — целлофаном, утепляю ватой и многослойно забинтовываю, чтобы компресс хорошо держался. Сверху укутываю шерстяным платком и ложусь в постель. Этот компресс отлично прогревает суставы, как будто покалывает иголочками, после чего боль утихает. Тепло такого компресса сохраняется всю ночь. Утром все снимаю и протираю сухим полотенцем. Таких компрессов можно сделать сколько угодно, они не вредные. Мне такое лечение очень помогает.

Г. М. Хрипун, Казахстан

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Верные помощники сосудов и сердца

Здоровье человека зависит от того, насколько беспрепятственно кровь течет по сосудам, каковы ее состав и скорость движения. Некоторые растения могут очистить стенки сосудов, нормализовать повышенное давление, снять сердечную и головную боль.

ЛОФАНТ АНИСОВЫЙ

Нормализует давление и снимает зависимость от погоды.

* Залейте 6-7 ст. ложек сухих цветов лофанта (200 г свежих — эффективнее) 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 20 дней, встряхивая дважды в неделю. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды, разбавив 2 ст. ложками воды. Курс лечения — 30 дней, затем сделайте перерыв на неделю. Повторите такое лечение не меньше двух раз. Такая настойка восстановит также работу сердца, укрепит иммунитет, избавит от дрожи в конечностях и гепатита. При параличах и парезах растирайте настойкой конечности снизу вверх 2-3 раза в день.

При ревматизме разрежьте 3 крупные луковицы и варите в 1 л воды 15 минут. Процедите и принимайте по 1 стакану отвара утром, после пробуждения, и вечером, перед сном.

* Или же залейте 1 ст. ложку травы лофанта 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. При проблемах с поджелудочной железой пейте по 1/3 стакана настоя.

* Ослабленным пожилым людям и отстающим в росте детям чай с лофантом придает силы. Залейте 1 чайн. ложку сухого сырья лофанта 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте, добавив мед по вкусу.Курс лечения — 3 месяца.

ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ

Способна снижать уровень холестерина, избавляет от стенокардии, улучшает память и сон.

* Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня диоскореи кавказской 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15-20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней, затем сделайте перерыв на 5-7 дней. Повторите курс 3-4 раза.

* Настойка диоскореи с клевером — очень эффективное средство при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца, гипертонии, шуме в ушах и голове, внутричерепном давлении, вегетососудистой дистонии и задержке в крови мочевой кислоты. Засыпьте в 3-литровую стеклянную банку 10 ст. ложек корня диоскореи и 40 ст. ложек сухих цветков красного клевера и залейте до горлышка водкой. Плотно закройте и настаивайте 30 дней при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая. По мере необходимости (из-за всасывания клевером) через некоторое время добавьте еще 0,5 л водки. Затем процедите и дайте отстояться 6-7 дней. Принимайте настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды с небольшим количеством воды (2-3 ст. ложки). Пейте месяц, затем сделайте на неделю перерыв и при необходимости повторите.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Принимается в виде настоя при сильном атеросклерозе, тромбозах, головной боли, головокружении и даже обмороках. Залейте 1 ст. ложку сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 10-15 минут до еды. По вкусу добавьте мед. Курс лечения — 21 день, затем сделайте перерыв на неделю и так лечитесь 2-3 месяца.

МОНАРДА ДВОЙЧАТАЯ

Настойку этого растения принимают для профилактики болезни Альцгеймера, при снижении памяти, головных болях, лихорадке, для очищения сосудов от атеросклеротических бляшек.

* Залейте 7-8 ст. ложек сухого листа монарды 0,5 л водки и настаивайте в плотно закрытой посуде в темном месте при комнатной температуре 3 недели, встряхивая 2 раза в неделю. Процедите и принимайте по 20 капель с 2 ст. ложками воды 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 21 день, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

* При бессоннице около подушки положите мешочки с листьями и цветками ароматной монарды.

* При простудных заболеваниях и снижении аппетита заварите 1-2 чайн. ложки сухой измельченной травы монарды 1 стаканом кипятка и пейте как чай.

В. М. Олефиренко, травница, Майкоп, Республика Адыгея

Через полгода почувствовала, что снова могу подолгу ходить

Мне 61 год, и я безо всяких усилий теперь могу пойти в соседнюю деревню за 6 километров на почту. Этот марш-бросок раньше для меня был обычной прогулкой, но год назад стали болеть колени. Мази, которые покупала в аптеке, эффекта не давали. Однажды в магазине разговорилась с незнакомой женщиной и рассказала ей о своей болячке. А она посоветовала полечиться по рецепту, который ей самой очень помог. Это рецепт стал и моим спасением. Лечилась так: заливала 1 ст. ложку смеси из сухих цветков и измельченных плодов каштана, взятых в равных частях, 1 стаканом кипятка, кипятила 15-20 минут. Процеживала и пила по 20 капель 3 раза в день после еды. Еще пропускала через мясорубку плоды каштана и заливала нашатырным спиртом так, чтобы он покрывал их на 1-2 см. Настаивала 10 дней, помешивая 3 раза в день. Втирала на ночь настойку в больные суставы, после чего укутывала больное место теплым шарфом или платком. Перед процедурой массировала сустав. Конечно, результат после такого лечения увидела не сразу, но через полгода почувствовала, что снова могу подолгу ходить.

О. П. Червова, Алтайский край

Репа избавит от бессонницы

При затяжной бессоннице наряду с лечением препаратами, назначенными врачом, помогают средства народной медицины.

* 2 ст. ложки измельченной репы залейте 1 стаканом воды и варите 15 минут. Пейте по 1/2 стакана в день или по 1 стакану на ночь.

* 50 г семян укропа залейте 0,5 л кагора или портвейна и варите на слабом огне 10 минут. Пейте по 1/2 стакана перед сном.

* 2 ст. ложки травы иван-чая залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 6 часов. Пейте равными порциями 3-4 раза в день.

* Перед сном смазывайте виски лавандовым маслом.

В. А. Юферев, Омутнинск, Кировская обл.

Мальва прогонит кашель

* При надоедливом сухом кашле заваривайте 30-60 г цветков мальвы 1 л кипятка и пейте как чай 5-6 раз за день.

* В мальве много слизи, это прекрасное смягчающее и противовоспалительное средство при кашле и бронхитах. Залейте 10 г листьев литром горячей воды, кипятите 5 минут на небольшом огне, остудите, процедите и принимайте 1-3 стакана в день.

* Заготавливать цветки надо, когда они еще не совсем раскрылись, без цветоножек, а листья — до начала цветения растения. Сушите в тени на свежем воздухе. Храните в закрытой таре: цветы — два года, листья — год.

От мозолей

■ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ СОКОМ ИНЖИРА ИЛИ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К МОЗОЛИ РАЗРЕЗАННЫЙ ПОПОЛАМ ПЛОД. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО НА НОЧЬ.

■ НАКЛАДЫВАЙТЕ СВЕЖУЮ ЖИВИЦУ ЛЮБОГО ХВОЙНОГО ДЕРЕВА. ЕЕ КРЕПЯТ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЕМ НА РАСПАРЕННУЮ МОЗОЛЬ И МЕНЯЮТ ЧЕРЕЗ СУТКИ.

■ РАСПАРЬТЕ НОГУ ПЕРЕД СНОМ. ПРИВЯЖИТЕ К МОЗОЛИ КОРКУ ЛИМОНА С МЯКОТЬЮ. ПРОЦЕДУРУ ПОВТОРЯЙТЕ 2-3 ДНЯ, ПОСЛЕ ЧЕГО СНОВА РАСПАРЬТЕ НОГУ И АККУРАТНО УДАЛИТЕ МОЗОЛЬ.

РЕКЛАМА 80171

«Горный кальций $Д_3$» с мумие: чтобы кости стали крепче гор!

«Горный кальций $Д_3$» от компании «Эвалар» — это сочетание в 1 таблетке кальция, витамина $Д_3$ и **высокогорного алтайского мумие.**

Именно благодаря такому сочетанию «Горный кальций $Д_3$» обеспечивает более полное усвоение кальция и способствует более быстрому восстановлению костной ткани и ее укреплению.

Мумие - это уникальная природная комбинация микроэлементов, витаминов и аминокислот. Мумие способствует более полному усвоению кальция, что значительно повышает его эффективность.

«Горный кальций $Д_3$»:

- это единственный комплекс, сочетающий в 1 таблетке кальций с витамином $Д_3$ и мумие
- на 100% удовлетворяет суточную потребность организма в кальции и в витамине $Д_3$
- способствует более быстрому восстановлению и укреплению костной ткани
- прошел строгий контроль качества

Регулярно принимайте «Горный кальций $Д_3$» с мумие, чтобы кости стали крепче гор!

Эвалар здоровья дар №1 в России

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, **в Санкт-Петербурге** (812) 454-00-03. БАД. Реклама

Развеем сомнения

О раке простаты

1 Повышенный уровень ПСА в крови означает, что у вас рак простаты. Нормальный уровень ПСА говорит о том, что с простатой все в порядке.

На самом деле. На уровень ПСА в крови может влиять не только рак простаты. Например, он повышается при простатите и аденоме простаты. В некоторых случаях рака простаты уровень ПСА может быть в норме и даже низким. Однако именно этот метод диагностики является лучшим для раннего выявления рака простаты.

2 Если уровень ПСА в крови высокий, но при биопсии не найдено онкологических клеток, это значит, что рака нет.

На самом деле. К сожалению, нет. Хотя во время биопсии врач пытается взять как можно больше образцов простаты, при маленьких опухолях обнаружить рак на биопсии трудно. Поэтому, если врач сомневается в доброкачественности опухоли простаты, он порекомендует еще одну биопсию.

Низкий уровень ПСА не гарантирует, что нет рака простаты: на ранних стадиях при онкологии уровень ПСА может быть в норме.

3 Если нет никаких симптомов, то нет и рака простаты.

На самом деле. На ранних стадиях рак простаты никак не проявляется. По мере прогрессирования заболевания могут появиться проблемы с мочеиспусканием или боли в области бедра или тазовых костей. Но эти симптомы могут быть связаны не только с заболеванием простаты.

4 Диагноз можно поставить только с помощью определения ПСА в крови.

На самом деле. Уровень ПСА отражает состояние предстательной железы. ПСА содержится в крови у всех мужчин, и на его уровень могут влиять разные факторы, например возраст, инфекция и некоторые лекарства. Уровень ПСА может повышаться и при нераковых заболеваниях простаты. Низкий уровень ПСА не гарантирует, что нет рака простаты: на ранних стадиях при онкологии уровень ПСА может быть в норме.

5 Лучевая терапия или оперативное удаление при раке простаты навсегда излечивает мужчину от этого заболевания.

На самом деле. Нет, после этих методов лечения в 35% случаев может возникнуть рецидив рака, все зависит от самой опухоли — ее типа, стадии, скорости роста и наличия метастазов.

6 Раком простаты страдают только пожилые мужчины.

На самом деле. Нет, это не так. Просто у пожилых мужчин выше риск заболеть раком простаты. Но это заболевание встречается и в среднем возрасте (40-50 лет). Причем этот вид рака развивается медленно. Он часто выявляется лишь через несколько лет, когда мужчина становится пожилым.

7 От рака простаты не умирают.

На самом деле. Очень странно, но часто люди считают, что от рака простаты не умирают. Фактически же рак простаты — вторая по частоте причина смерти от онкологических заболеваний среди мужчин. Все зависит от возраста больного, скорости роста опухоли, стадии, на которой был обнаружен рак. Если его обнаружили рано, то он излечим. Если же заболевание выявлено на более поздней стадии, когда опухоль перешла на соседние органы и ткани или дала метастазы в кости и другие органы, у пациента меньше шансов на излечение.

8 Операция при раке простаты — лучший метод лечения.

На самом деле. Сейчас у врачей, кроме скальпеля, в арсенале есть и другие методы лечения раковых заболеваний — разные виды лучевой терапии, высокоинтенсивный ультразвук, гормональная терапия. Показания к каждому из них зависят от состояния пациента и стадии рака. К примеру, для мужчины в возрасте 70 лет, страдающего сахарным диабетом, хирургическое лечение — не самый лучший метод, так как в этом случае высок риск послеоперационных осложнений. К тому же при сахарном диабете заживление ран протекает хуже и медленнее.

9 После лечения рака простаты всегда возникает импотенция.

На самом деле. В этом есть небольшая доля правды. Почти у половины мужчин, перенесших лечение по поводу рака простаты, появляется импотенция, хотя и временная. Но она может вообще не появиться. Хирургическое лечение и облучение радиацией может привести к импотенции из-за повреждения нервных волокон и кровеносных сосудов, проходящих в непосредственной близости от простаты. Потенцию снижает и гормональная терапия. Избежать этого осложнения позволяет операция, проводимая с сохранением нервов.

ЛЮДИ СЧИТАЮТ, ЧТО ОТ РАКА ПРОСТАТЫ НЕ УМИРАЮТ. ФАКТИЧЕСКИ ЖЕ РАК ПРОСТАТЫ — ВТОРАЯ ПО ЧАСТОТЕ ПРИЧИНА СМЕРТИ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МУЖЧИН.

ЖЕНЩИНАМ БРАТЬ МУЖИКОВ ГОЛЫМИ РУКАМИ МОЖНО, НО ГОЛЫМИ НОГАМИ — БЫСТРЕЕ!

Полезно знать

● Канадские ученые пришли к выводу, что за полчаса занятий сексом можно сжечь больше калорий, чем на бегущей дорожке в спортзале. Мужчины в среднем сжигают 100 ккал, а женщины — 69. Столько же калорий можно сжечь, поднимаясь пешком в гору в течение 20 минут, 40 минут занимаясь йогой или 19 минут — облегченной греблей.

● Современные исследования доказывают, что секс приносит тройную пользу: дает нагрузку на сердце и легкие, способствует выбросу гормонов, которые снижают стресс, а также стимулирует появление новых клеток мозга. А для женщин дополнительная польза — улучшается тонус мышц тазового дна.

● Мужчины в возрасте 50-60 лет, у которых больше 10 эякуляций в месяц, реже заболевают раком простаты. Сперму нужно регулярно выпускать наружу, чтобы могли развиваться новые клетки. Медики этот процесс сравнивают с прочисткой водопроводных труб.

Лекарство от природы

КОРЕНЬ ЛОПУХА ОТ МАСТОПАТИИ

Смешайте 100 г кашицы из свежего майского корня лопуха, 100 г майского меда и 100 г касторового масла. Добавьте к смеси сок из двух небольших лимонов, перемешайте. Смесь выложите на льняную салфетку и приложите на ночь к груди. Утром компресс снимите. Днем больное место смазывайте мазью «Апилак».

ЧАЙ ОТ БОЛЕЙ В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя, листьев подорожника, 2 ст. ложки травы череды и 1 десертную ложку корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут под крышкой. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды. Готовый чай храните в холодильнике не более суток.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Про это

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ ПОСЛЕ КЛИМАКСА

Говорят, после климакса женщина теряет способность к оргазму. Как ее сохранить?

Маргарита, Саратов

Это неправда. Наоборот, у многих женщин после климакса усиливается либидо, возбудимость и оргазм. Некоторые в это время могут даже поменять полового партнера на более молодого.

ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАЛСЯ...

Однажды чуть не забеременела из-за порванного презерватива. Не готова стать матерью, поэтому успокоилась только тогда, когда пошли месячные. Есть ли какие-нибудь спасительные средства для таких случаев?

Виктория, Омск

В медицине есть препараты для прерывания беременности, которые применяются уже после полового акта. Это чаще всего таблетки, которые свободно продаются в аптеке без рецепта. Но врачи рекомендуют пользоваться экстренной контрацепцией только при крайней необходимости — максимум 2 раза в год. Такой метод, как правило, эффективен в течение 1-3 суток после секса. Обязательно уточните этот срок и дозировку в показаниях к препарату. Помните, если в течение трех часов после приема таблетки случилась рвота, то эффекта не будет. Поэтому желательно принять ее повторно и в той же дозировке.

ГОВОРЯТ, ЧТО ЕСТЬ «ЗОЛОТАЯ» СПИРАЛЬ...

Слышала, что есть внутриматочная спираль за 35 тысяч рублей. Почему так дорого?

К. М., Владикавказ

Существование спирали по такой цене — слухи. Самая дорогая — лечебная спираль с гормональным контейнером «Мирена» — стоит порядка 9-10 тысяч рублей. Есть спирали с накрученными виточками меди «Мультилоад» и «Коппер-Т», есть с золотом и серебром, но они уступают по противовоспалительному эффекту меди, которая еще к тому же может тормозить подвижность сперматозоидов.

На вопросы отвечала И. Н. Бобылева, гинеколог, врач высшей категории

Поучительная история

Ирочка была чистая, как ромашка!

Молодому человеку было 26 лет. Он собирался жениться на 18-летней милой девушке, которую просто обожал. Настолько обожал, что решил не трогать ее как мужчина до первой настоящей брачной ночи. Ведь Ирочка такая чистая — просто ромашка! Они целовались, но ни разу парень не допустил физической близости и очень гордился своим терпением.

А вскоре после свадьбы Вадим нащупал шишечку на внутренней стороне губы. Не обратил на нее особого внимания: она же не болела. Через пару дней шишечка стала ранкой. Ну мало ли, подумал он. Недели через две — еще одна неожиданность: увеличились шейные лимфатические узлы. Не болели, но стали твердыми. Вадим пошел к участковому врачу, а тот сразу отослал его в кожно-венерологический диспансер. К тому времени от ранки во рту ничего не осталось: зажила. Так ведет себя твердый шанкр — признак сифилиса. Венеролог направил парня сдать анализ крови на реакцию Вассермана — она оказалась положительной.

Выяснилось, что сифилисом жениха заразила ромашка-невеста. В диспансере она как на духу все рассказала врачу. Твердый шанкр у нее тоже имелся: и во рту, и на половых губах...

P. S. Типичные места, куда внедряются возбудители сифилиса, — половые органы: у мужчин — головка полового члена, крайняя плоть, у женщин — большая и малая половые губы. Кроме того, шанкр может появиться на губах, во рту, на сосках молочной железы, в районе ануса, на шейке матки, на стенке влагалища, в уретре. Реже твердый шанкр проявляется на других местах, где зараженная поверхность другого человека соприкоснулась с кожей.

МЫ ВРУЧАЕМ 2 000 000 РУБЛЕЙ ОБЛАДАТЕЛЮ СЧАСТЛИВОЙ ФАМИЛИИ!*

Скорее проверьте: возможно, именно Ваши фамилия, имя и отчество сделают Вас богаче на 2 000 000 рублей!+ Какое бы количество баллов Вы ни набрали, скорее звоните нам и станьте богаче!+

1

Аккуратно впишите сюда свою фамилию, а также имя и отчество

Ваша фамилия	
Ваши баллы	
Ваше имя и отчество	
Ваши баллы	

2

Каждая буква фамилии, имени и отчества набирает некоторое количество баллов.

Чтобы узнать, сколько баллов набирает каждая буква фамилии, имени и отчества, воспользуйтесь таблицей. Перенесите значения баллов в клеточки под каждой буквой ваших фамилии, имени и отчества.

А Ж Н Ф Ы	Б З О Х Ь	В И П Ц Э	Г Й Р Ч Ю	Д К С Ш Я	Е Л Т Щ	Ё М У Ъ
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Значение каждой буквы в баллах

3

Посчитайте сумму всех ваших баллов и впишите ее сюда:

Если Вы набрали от **10** до **20** баллов, Вы можете получить **500 000 рублей!***

Если Вы набрали от **21** до **40** баллов, Вы можете получить **1 000 000 рублей!***

Если Вы набрали 41 балл и больше, Вы получите 2 000 000 рублей!*

Скорее проверьте: возможно, именно Ваши фамилия, имя и отчество сделают Вас богаче на 2 000 000 рублей!+ Какое бы количество баллов Вы ни набрали, скорее звоните нам и станьте богаче!+

РЕКЛАМА

Звоните сейчас по бесплатной линии

8 800 100 00 36

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

18+

На правах рекламы.

Код акции: 03.7958.3321.12.1

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 05.03.14 ПО 30.05.14 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 2000000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ И СООБЩИТЬ СВОИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.05.14 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 2000000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 16.05.14. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЮ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 20.00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

Если пыталась приложить дочку к груди, то она сначала жадно хватала сосок, а потом начинала плакать, выгибаться и прекращала сосать грудь...

Сейчас моей доченьке Олечке 5 лет. Это здоровый и веселый ребенок. А сколько мы мучились от дисбактериоза кишечника, один Бог знает. Когда Олечке исполнилось полгода, я стала замечать, что у нее частый стул. Если пыталась приложить ее к груди, то дочка сначала жадно хватала сосок, а потом начинала плакать, выгибаться и прекращала сосать грудь. По калу было видно, что молоко не переваривается. Когда же на щечках и животике появились высыпания, я помчалась к врачу. Сдали все анализы, и нам поставили диагноз — дисбактериоз. Врач велела прекратить кормить ребенка грудью и перейти на сухие смеси. Объяснила это тем, что Оленька будет мучиться всю жизнь кишечными болячками. Но я пошла не в аптеку за лекарствами, а к родителям. На семейном совете решили не травить ребенка и лечиться самостоятельно. Моя подруга, у которой ребенок на год старше, посоветовала не бросать кормление грудью, так как в грудном молоке содержатся антитела против вредных микробов. Я готовила дочурке отвар из 3 частей рябины и 1 части корня аира. 1 ст. ложку смеси заливала 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивала час и доводила на огне до кипения. После этого процеживала и давала ребенку по 1 ст. ложке отвара до 5 раз в день перед кормлениями. Старалась не перекармливать девочку и увеличила время между кормлениями.

Вот так и лечились. Болезнь медленно отступала. Единственным аптечным препаратом, который мы признали, был «Бифидумбактерин». Принимать его не опасно, так как он содержит полезные микроорганизмы, которых не хватает кишечнику.

Еще делала квас, который дочка очень любит. Этот напиток очень полезен для больного кишечника. Надо помыть лимон, порезать его на тонкие кружочки (с кожурой), добавить 400 г меда, 400 г изюма, залить смесь 4 л холодной кипяченой воды, в которую предварительно добавить 10 г дрожжей (не импортного производства) и 1 ст. ложку ржаной муки. Оставить смесь на сутки, а затем долить еще 1 л кипяченой воды. Когда изюм и ломтики лимона окажутся на поверхности, процедить и разлить квас по бутылкам. Положить (именно положить!) их в холодильник. Квас можно пить через 2-3 дня. Сначала я давала его Олечке по 2 ст. ложки 3 раза в день, а сейчас дочь пьет по 2-3 стакана кваса ежедневно. Думаю, что этот напиток — лучшее средство для профилактики болезни.

О. Красавина, Красноярск

Ползи-ка смелее!

У МАЛЫШЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ПОЛЗАЛИ, МОЗГ НЕ РАБОТАЕТ СЛАЖЕННО: ВКЛЮЧАЕТСЯ ОДНО ПОЛУШАРИЕ, А ВТОРОЕ — НЕТ.

«Господи, когда же он наконец пойдет?!» — в сердцах восклицает мама, в очередной раз натыкаясь в коридоре на невесть откуда выползшего «лазутчика». — Вечно спотыкаешься об него». — «А мой не ползал вовсе, — хвалится другая мамочка. — Вот как встал в девять месяцев, так сразу и пошел».

Да, поначалу это радует. А спустя несколько лет выяснится, что сразу вставший на ноги ребенок плохо ориентируется в пространстве, путает право и лево, а буквы смотрят не в ту сторону. Родители в последнюю очередь свяжут это с ползанием. Наоборот, недоумевают.

Существует прямая связь между умением ползать и дальнейшим развитием ребенка. Когда малыш появляется на свет, каждое полушарие его мозга работает само по себе, словно не замечая присутствия второго. Поэтому движения новорожденного хаотичны и нескоординированны. Но со временем между полушариями возникает своеобразный мостик, состоящий из нервных волокон, которые связывают различные участки мозга, координируя их деятельность. Когда ребенок ползет, у него синхронно работают: левая рука и правая нога, и наоборот. А значит, полушария мозга постоянно взаимодействуют: какое бы из них в данный момент ни было активно, второе помогает ему. Нередко у малышей, которые не ползали, мозг не умеет работать слаженно.

Иногда не ползавшие дети растут очень медлительными, им словно нужно время, чтобы «обдумать» каждое свое движение. Другие, наоборот, гиперактивны, но их движения хаотичны, они постоянно что-то роняют, задевают, натыкаются на все углы. И в том, и в другом случае сложные движения: бег, лазание, игры с мячом, езда на велосипеде, — даются малышу с огромным трудом.

С другой стороны, при ползании ребенок фокусирует взгляд на собственных ручках, а это, в свою очередь, развивает ближнее зрение, необходимое для чтения и рисования. Соприкасаясь пальцами и ладонями с шероховатой поверхностью пола, малыш тренирует мелкую моторику, что необходимо для развития речи, сначала устной, а позже и письменной.

Авторитеты дают советы

Малыш плачет — родничок набухает

У моего племянника, когда он плачет, родничок набухает. Сестра говорит, что так и должно быть. Правда ли это? Иногда мне страшно брать кроху на руки и гладить по голове — боюсь, что могу повредить родничок. Не опасно ли мыть младенцу голову?

И. Емельянова, Пермский край

Роднички — это промежутки, образующиеся в местах соединения костей черепа. Здесь мозг ребенка прикрыт только своими собственными оболочками и кожей. В норме у здорового новорожденного есть несколько родничков: большой (передний), который в народе называют мягким темечком, малые (задний и боковые) роднички, но чаще всего к моменту родов они уже закрыты. Изредка они закрываются на первом месяце жизни младенца.

Передний родничок имеет форму ромба и образуется на стыке теменных и лобной костей. Задний родничок образуется на стыке теменных костей и часто бывает закрыт на момент рождения. Роднички жизненно необходимы малышам. Благодаря им голова крохи может менять форму в процессе родов. Спустя некоторое время голова новорожденного принимает нормальную форму. Родничок также служит природным амортизатором, смягчая силу удара при травме головы крохи.

В норме родничок находится на одном уровне с костями черепа. Он не должен быть втянутым или выпуклым. Во время крика родничок малыша может слегка выступать. Если большой родничок слегка выбухает — это указывает на повышение внутричерепного давления. Ни в коем случае нельзя давить на родничок пальцами!

Размеры и состояние родничков — важный показатель здоровья малыша. Условно первый год жизни ребенка разделен на пять периодов, для каждого из которых характерно особое состояние родничка.

Период 1 — он длится с момента появления крохи на свет и до конца первого месяца жизни. Размеры большого родничка колеблются от 2,5 до 3,2 см.

Период 2 — с 1 до 3 месяцев. В этот период закрывается малый родничок, а размеры большого уменьшаются до 2,2-2,4 см. Если большой родничок закрывается слишком быстро, значит, у малыша есть органическое поражение головного мозга. Если же слишком медленно, то надо опасаться гидроцефалии.

Период 3 — с 3 до 6 месяцев. В этот период размеры большого родничка уменьшаются до 1,8-2,1 см. Если родничок закрывается больше этой нормы, можно говорить о микроцефалии.

Период 4 — с 6 до 9 месяцев. В этот период размеры большого родничка уменьшаются до 1,4-1,6 см. Если же его размеры больше, это может свидетельствовать о макроцефалии, которая развивается в результате поражения головного мозга.

Период 5 — с 9 месяцев до года. Закрывается большой родничок. Иногда закрытие происходит чуть позже, но это нормально.

Все патологии родничков можно разделить на две большие группы — выбухание и западание. Выбухание сопровождается отсутствием артериальной пульсации и неизменностью родничка при крике (он должен быть выпуклым). Напряжение родничка — это серьезный повод для скорейшего обращения к врачу. Вдавленный родничок — следствие обезвоживания организма, которое бывает при сильных поносах и рвоте. В этом случае надо вызвать врача и доставить ребенка в больницу. Потребуется отпаивать малыша кипяченой водой и солевыми растворами. В тяжелых случаях ставят капельницы.

Ю. В. Давыдова, педиатр, врач высшей категории

■ ЛЮБОВЬ ДО ДОБРА НЕ ДОВОДИТ. ОНА ДОВОДИТ ДО ДЕТЕЙ, А ДЕТИ — ЭТО СЧАСТЬЕ!

■ ДЕТИ, КОТОРЫХ ПРИНОСИТ АИСТ, УМНЕЕ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫХ НАШЛИ В КАПУСТЕ. ПОТОМУ ЧТО ТЕХ АИСТ УРОНИЛ.

О пустышке теперь и не вспоминаем!

Дочка с рождения так привыкла к пустышке, что, когда малышке исполнилось 1,5 года, пришлось отучать ее от соски. Для начала перестала брать с собой соску на прогулку и в гости. Там ведь и так много интересного, ребенок увлекается и сам забывает про соску. Скоро малышка привыкла, что за пределы квартиры мы соску не берем. Дома я убирала соску подальше, чтобы дочурка не вспоминала о ней как можно дольше. Перед сном пыталась отвлечь малышку колыбельными, сказками. Только когда это не помогало, доставала соску. Со временем ребенок стал засыпать без пустышки. Все бутылочки с сосками на конце я спрятала и поила дочку только из стакана. Мои усилия не прошли даром: примерно через 3 месяца дочка о соске совсем забыла.

И. Ромашкина, Вологда

Носки для роликов

Если вы купили ребенку ролики, не забудьте купить для них носки. Они должны быть достаточно плотными и высокими. Делают их из синтетики с добавлением хлопка. Обычные хлопковые будут сползать, если ребенок катается долго и активно. В области пальцев, пятки и ступни такие носки должны быть толще, чтобы быстро не истерлись. Хорошо, если носки сделаны с добавлением эластана или лайкры. Эти материалы плотно облегают ногу, не дают носкам сползать, не образуют складки. Голень должна быть достаточно длинной, ведь даже мягкие ролики при длительном катании могут натереть, если носки будут ниже ботинок.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Первая простуда грудничка

Сбивать температуру необходимо только в том случае, если у малыша были судороги и невролог предупредил, что они могут повториться.

Младенцы беззащитны перед вирусами — возбудителями ОРВИ. Чихающих и кашляющих людей сейчас много вокруг — постарайтесь не ездить с ребенком в транспорте, не заходить в магазины. Если все же кроха начинает хуже есть, беспокойнее спать и плакать без причины, отказываться от кормления, нет сомнений, что он заболел.

Время к вечеру, врач придет только завтра. Что же делать? Для начала не паниковать и не допускать ошибок, которые совершают многие родители.

* Не кутайте ребенка! У младенцев легко наступает перегревание. Если при температуре 38°С укрыть малыша теплым одеяльцем, она может подскочить еще на градус и выше.

* И с жаропонижающими не стоит торопиться, пока на термометре не высветились цифры 38-38,5°С. Сбивать температуру необходимо только в том случае, если у малыша были судороги и невролог предупредил, что они могут повториться. Остальным грудничкам такая температура вреда не причинит.

* Не давайте малышу антибиотики. Они действуют только на бактерии, но не на вирусы! Крохе от таких лекарств один вред — в грудном возрасте антибактериальные препараты часто вызывают аллергию и дисбактериоз: уничтожая вредную флору, заодно губят и полезную... Правда, если у крохи разовьются отит, бронхит, пневмония, без этих препаратов не обойтись.

* Если температура подбирается к 39°С, дайте крохе жаропонижающий сироп в возрастной дозе или поставьте свечку с парацетамолом. Однако прежде попробуйте охладить тельце. Разденьте ребенка, оботрите ручки салфеткой, смоченной в прохладной (18-20°С) воде. Пощупайте ножки — даже при высокой температуре они могут быть холодными. Если так — согрейте их, разотрите, чтобы усилить отдачу тепла. Дальнейшее лечение назначит врач.

А. В. Бабыкина, педиатр, врач высшей категории

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА СПРЯЧЕТСЯ, ЕСЛИ ОБМЫВАТЬ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЖИВОТА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ С УКСУСОМ И ПРИКЛАДЫВАТЬ НА ГРЫЖУ НА 20-30 МИНУТ КОМПРЕССЫ С ОТВАРОМ ДУБОВОЙ КОРЫ.

Щёчки красные

ЧТО НИ ДАЙ МАЛЫШУ — ОТ ВСЕГО У НЕГО ДИАТЕЗ! УВЫ, ЭТА НАПАСТЬ ЗНАКОМА МНОГИМ МАМАМ.

* Тщательно вымойте куриное яйцо, сварите вкрутую, очистите от скорлупы и снимите с нее пленку. Высушите скорлупу и перетрите ее в порошок, ежедневно давайте малышу раз в день на кончике чайной ложки, добавив туда 1-2 капли сока лимона. Длительность лечения — 2-3 месяца. В это время не кормите малыша яйцами, шоколадом, рыбой и бульонами, а также продуктами, которые запретил врач.

* 3 ст. ложки измельченных молодых веточек черной смородины залейте 0,5 л воды, кипятите на маленьком огне 5 минут, час настаивайте, процедите и давайте ребенку по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Кроме того, как минимум раз в день этим настоем смазывайте кожу ребенка. Курс лечения — от нескольких дней до нескольких недель. Это и сыпь снимает, и организм укрепляет.

Думай, думай

КРАСОТА — НЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ

Многие родители часто нахваливают своих деток, сдабривая речь такими комплиментами: «Ты у нас умница-красавица!», «Ты самая красивая девочка на земле»... Старайтесь говорить не о внешности, а о реальных достоинствах ребенка. Например, что главное все-таки не ангельские кудряшки, а доброе сердце и веселый нрав. Объясните, что внутренняя и внешняя красота неразрывно связаны между собой. Когда миловидная девочка начинает огрызаться, дерзить и говорить грубости, ее привлекательность улетучивается. И наоборот, добрый человек, даже не совсем красивый, способен влюбить в себя окружающих и стать душой любой компании.

СИДЕТЬ «КАК ПОЛОЖЕНО» ВРЕДНО

С детства нам говорят: «Сиди прямо!» Однако после изучения томограмм позвоночника врачи пришли к выводу: сидеть с прямой спиной вредно для поясницы. Сидя «как положено», то есть сохраняя прямой угол между поясницей и бедрами, человек весом собственного тела придавливает позвонки к стулу. И межпозвоночные диски постепенно расплющиваются.

Самая здоровая поза — откинуться назад, чтобы позвоночник находился под углом примерно 135° к бедрам, и опереться о спинку стула. Только нельзя округлять поясницу назад, надо ее прогнуть, а еще лучше — подложить под нее валик, надувной или из свернутого полотенца. Тогда циркуляция крови вдоль позвоночника не нарушается, а давление на позвонки и межпозвонковые диски распределяется ровно.

ЕСЛИ К СОРОКА ГОДАМ ВАШ ДОМ НЕ НАПОЛНЯЕТСЯ ДЕТСКИМИ ГОЛОСАМИ, ОН НАПОЛНЯЕТСЯ КОШМАРАМИ.

Полезно знать ***На каждый день***

Каждой травке — свой срок

ВЕСНОЙ ПОЯВЛЯЕТСЯ МНОГО ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ЗЕЛЕНИ. МНОГИЕ МАМЫ ИНТЕРЕСУЮТСЯ, С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ЕЕ ДАВАТЬ МАЛЫШУ.

Укроп. В укропе много каротина, витаминов В и РР, кальция, калия, железа и фосфора. Он улучшает пищеварение, его отвар поможет грудничкам, страдающим от колик, его используют в народной медицине как отхаркивающее средство при простудах. С 8 месяцев укроп можно добавлять в супчик или овощное пюре, а с 1,5 года в свежем виде — в салат или блюда.

Щавель. Содержит витамины А, С, B_1, B_2, минеральные соли, яблочную, лимонную и щавелевые кислоты. Щавель стимулирует работу печени, образование желчи, улучшает работу кишечника. Но в пищу для ребенка нужно использовать только молодые побеги щавеля. К тому же надо иметь в виду, что щавелевая кислота усваивается не каждым организмом. С года малышам можно готовить зеленый борщ, а с 1,5 года добавлять щавель в салат.

Петрушка. По количеству витаминов петрушка не уступает даже апельсину и лимону. В петрушке много бета-каротина, калия, натрия, магния, кальция, фосфора, железа и витаминов С, B_1, B_2, B_6, B_9, РР. К тому же петрушка обладает антисептическим, желчегонным и мочегонным действием, а ее отвар снимает воспаление и раздражение при укусах насекомых. В супчик малышу петрушку можно добавлять с 8 месяцев, а в свежем виде давать с 1,5 года.

Зеленый лук и чеснок. Молодые побеги зеленого лука и чеснока обладают бактерицидными и антисептическими свойствами, улучшают аппетит и способствуют выделению пищеварительных соков. В зеленых перышках много эфирных масел, витаминов B_2, С, А, лимонной и яблочной кислоты. С годика малышу можно добавлять небольшое количество зеленого лука и чеснока в отварные блюда, а с 1,5 года класть в салаты в сыром виде.

Кресс-салат. Листья кресс-салата очень нежны, но имеют легкий островатый привкус. Он появляется из-за горчичного масла, которое содержится в стеблях и листочках. Кресс-салат богат витаминами А, B_1, B_2, С, Р. В них также содержится белок, железо и йод. Кресс-салат нормализует кровяное давление и улучшает пищеварение. С 1,5 лет его можно использовать как основу для салата.

Шпинат. По количеству витаминов он превосходит другие листовые овощи. Его рекомендуется употреблять в пищу при нарушениях роста, он повышает иммунитет и благотворно влияет на работу желудка. Однако шпинат может стать причиной диатеза у детей, поэтому готовьте его не чаще 2 раз в неделю. С 8 месяцев малышу можно давать около 50-100 г шпината, а в 2 года начинать добавлять по 50 г этой зелени на 200 г салата.

Как там, у них?

В Австралии дети стоят

В Австралии решили неожиданным образом бороться с детским ожирением и ленью. Здесь впервые в мире прошли уроки, где школьники стоят.

Педагоги считают, что это идеальный вариант для гиперактивных детей. Так им проще концентрироваться на учебе.

Для удобства в классе установили высокие столы. За ними можно и сидеть, и стоять. В течение учебного года за учениками будут пристально наблюдать, чтобы понять, способны ли занятия стоя улучшить здоровье, память и навыки обучения.

Доказано: когда человек стоит, работает больше мышц, кровь лучше прогоняется по телу, уменьшается усталость. Если школьники две трети учебного времени сидят, это грозит диабетом II типа, ожирением и сердечно-сосудистыми болезнями.

Я уже поставила крест на своей личной жизни, но случайно познакомилась с хорошим мужчиной...

Мне 44 года, долгое время была в разводе, одна воспитывала сына, посвящая ему всю жизнь. Когда сын был маленьким, знакомясь с мужчиной, я прежде всего оценивала его не как кандидата в мужья, а как человека, способного заменить отца моему сыну. Но, как поняла, чужой ребенок никому не нужен. Прошло время, сын вырос, у него появилась своя жизнь. Я как-то уже поставила крест на своей личной жизни, но случайно познакомилась с хорошим мужчиной. Его зовут Андрей, он вдовец, у него взрослая дочь, которая живет отдельно. Мы стали жить вместе, все у нас вроде нормально, но есть одно но... Его раздражает то, что я столько внимания уделяю своему сыну. Не скажу, что он не любит свою дочь, но какой-то другой любовью, может несколько дней ей не звонить. Для меня это немыслимо! А чтобы помочь сыну деньгами — об этом вообще не может быть речи! Поэтому иногда приходится делать это втайне от Андрея. И вот я между двух огней: не хочу потерять Андрея, но и без сына не мыслю своей жизни! Как мне быть?

Надежда Н., Липецкая обл.

Борис — моя таблетка от одиночества

Я его не люблю. Но болею, когда он не рядом. Борис — моя таблетка от одиночества. Горькая на вкус, но способная облегчить страдания. Кроме него, на мою женскую сущность никто не покусился. Помнится, двое притормозили, пригубили и быстро навсегда исчезли. Борис — единственный, кто задержался. Чувств ко мне он тоже не испытывает — я это вижу. Слов любви от него не слышу. Честно скажу: я очень хочу его полюбить. Про свои одинокие вечера мне страшно вспомнить — это сплошь слезы в подушку. Подругам не нужна — у них семьи. На вечеринках пристают пьяные женатики. Я вроде как свободна, вот они по пьяни ко мне и липнут. А жены злятся. Получается, что я кругом виновата. Устала! Когда ты при мужчине, к тебе отношение другое и разговор другой. А Борис... Я поняла, что боюсь спать одна. Умру — он хоть меня схоронит. Он, а не чужие люди. Это полный дурак сказал, что лучше быть одной, чем с кем попало. Ну не хватает на всех половинок вторых. Ну нет их! Нет! В итоге каждый одиночка согласен на любую живую душу рядом. А кто отрицает это, тот нагло врет. Одиночество — это не свобода. Это крепость промозглая. Чем больше в ней сидишь, тем тебе хуже. Да, не люблю я Бориса, но выйду за него замуж. Ребенка рожу, успею — двоих подарю. Думаю, мы обязательно привяжемся друг к другу.

Людмила З., Ставрополь

Умные мысли

■ ВЫ ПОМНИТЕ ИСТОРИЮ ЕВЫ? КАК ТОЛЬКО ЖЕНЩИНА ПРИХОДИТ В СЕБЯ, ЕЕ ПЕРВАЯ МЫСЛЬ — ЭТО НОВОЕ ПЛАТЬЕ.

Генрих Гейне

■ СЛИШКОМ ОТКРОВЕННО ВЫРАЖЕННАЯ ЛЮБОВЬ РЕДКО ВЫЗЫВАЕТ ВЗАИМНОСТЬ.

Андре Моруа

■ НЕБЛАГОДАРНЫЙ СЫН ХУЖЕ ЧУЖОГО: ЭТО ПРЕСТУПНИК, ИБО СЫН НЕ ИМЕЕТ ПРАВА БЫТЬ РАВНОДУШНЫМ К МАТЕРИ.

Ги де Мопассан

ЕСЛИ МУЖЧИНА ЛЮБИТ ЖЕНЩИНУ ПО-НАСТОЯЩЕМУ, ТО ЕГО ДАЖЕ БИГУДИ НЕ НАПУГАЮТ.

Прикинь на себя

● Ваши отношения похожи на американские горки и полны то взлетов, то падений? Купите весы с двумя чашами, уравновесьте их и поставьте на самое видное место в доме. Это поможет вам всегда и во всем придерживаться золотой середины.

● Чтобы милый с обожанием смотрел только на вас, сходите вместе в баню. После купания вытритесь одним полотенцем, приговаривая: «Бело тело, черна бровь, пошли, вода, на рабов Божьих (ваши имена) любовь».

● Мечтаете о пополнении семейства? Советуем в течение одного дня есть только рыбу. Кости не выбрасывайте, а сложите в платочек и закопайте возле дома со словами: «Чистая кровь небесная, Господня сила чудесная. Слово Его к делу, а мой наговор к телу. Помоги, Господи, рабам крещеным, матушкой и отцом рожденным, иметь дитя девять месяцев спустя. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Стихи наших читателей

ВЕСНА ЗАСТРЯЛА, НЕ СПЕШИТ...

Март не на шутку
колобродит,
Витает в воздухе весна,
Но небосвод с ума нас сводит,
И очень грустная пора.
Зима прошла, уж нет
сомнений,
Весна ж застряла, не спешит!
И день, и ночь сплошные тени,
Природа ждет,
как Бог решит.
А зимушка все не сдается:
То ветром хлещет,
то снежит,
Она еще в лицо смеется,
Но время все-таки бежит.
Уж скоро,
скоро солнце выйдет
Через седую пелену,
Оно оковы наши снимет,
Растопит снега целину.
Тотчас же травка
вновь проснется,
Деревья почки напоят,
И птичий гомон к нам вернется,
И дети всюду зашалят!

Б. Н. Беляев, Красный Сулин, Ростовская обл.

Что имеем, не храним, а когда теряем, уже поздно — возврата к прошлому нет

Для Татьяны из Ставропольского края, автора письма «Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Что имеем, не храним, а когда теряем, уже поздно — возврата к прошлому нет. Нас любят, а мы ищем еще кого-то. Я больше 30 лет прожил с женой, у нее было двое детей. Ни разу не поднял на нее руку. Она была сердечница, больше трех лет лечилась в кардиологии: чуть полегчает — побудет дома, а потом опять в больницу. На все воля Всевышнего, и я ничего не смог сделать. Забрал Он ее на небеса, а оттуда никто не возвращается. В 2007 году моя Надежда Ивановна умерла. С тех пор я один. Мы с сестрой из детского дома, а в марте прошлого года и сестры не стало. Теперь остался совсем один. Значит, судьба такая. Хорошо, что есть 8 соток земли. У меня на даче растут абрикосы, айва, груша, персики, грецкие орехи, виноград, тюльпаны, пионы, сирень, хризантемы. Одних розовых кустов аж 25 штук! Летом от одиночества спасаюсь так: езжу на дачу на велосипеде. Так что скучать некогда.

Татьяна, я прожил с Надеждой Ивановной хорошую, достойную жизнь. Тоскую, но к прошлому возврата нет. Был бы рад, если бы чем-то смог вам помочь от чистого сердца. Живу в 2-комнатной квартире, для жизни есть все, только не хватает женского тепла и уюта. Не курю, характер покладистый, люблю чистоту, честность. Хочется еще любить и быть любимым, ощущать теплое дыхание любимой женщины. Двери в мое сердце открыты. Татьяна, напишите мне письмо, и я прочитаю его как хорошую книгу.

Наби Идрисов, ул. Батыр-Мурзаева, 3, кв. 40, Хасавюрт, Дагестан, 368000

Ушёл по-английски...

Для вас, мадам

Еще вчера все было хорошо и совместное будущее казалось безоблачным. Но вдруг любимый человек исчез, даже не попрощавшись. Что могло подтолкнуть мужчину к такому поступку.

«НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ...»

Мужчина ухаживает сразу за двумя женщинами. Одна — гордая и неприступная, но от того не менее желанная. Вторая — тихая, уютная, скромная, сговорчивая. Конечно, он жаждет общения с первой, но, понимая, что шансы его невелики, пытается общаться со второй. Мужчина тем самым готовит себе пути к отступлению. Если с одной не выйдет, то вторая точно останется.

Но бывает, что первая женщина все-таки меняет гнев на милость, и тогда запасной вариант становится не нужен. В такой ситуации сложно что-то объяснить, да и любые объяснения окажутся оскорбительными. И мужчина просто исчезает.

«ПРОСТО СЕКС»

Иногда отношения строятся на сексе. В таком случае мужчина не рассказывает о себе, не знакомит с родственниками и друзьями, не интересуется вашей жизнью и ничего не обещает.

«ИЗ САМЫХ ЛУЧШИХ ПОБУЖДЕНИЙ!»

Зачастую мужчина считает, что его извинения ранят женщину гораздо сильнее, чем недосказанность. Он уверен, что женщина сама все поймет и сама во всем разберется...

Очень интересная история — *Всё это было бы смешно...*

До сих пор трясёт...

Наверное, где-то есть я — расчетливая и жестокая, готовая к предательству и лжи, — подходящая пара моему бывшему.

Перед работой вышла прогулять своего пса. Поскольку после развода я оказалась совсем одна, привязанность к собаке была почти болезненной, как у всех одиноких баб. Наша сестра выливает всю свою нерастраченную любовь на домашних питомцев — неважно, кошек или собак. Бросая Терентию мячик, я — о, ужас! — увидела вдали своего бывшего! Он шел мне навстречу, болтая по телефону, слава богу, меня не замечая. Господи, что он делает в такой глуши?! Повернуть обратно было невозможно, а идти вперед — страшно. Мы расстались пять лет назад такими озлобленными, что я до сих пор ежусь, вспоминая последние встречи. Что делать?!

Он меня увидел. Я нарочито ровным голосом позвала к себе пса, взяла его за ошейник и сказала, натужно улыбаясь: «Терентий, подойди и поздоровайся, это мой давний знакомый». Пес послушно пошел навстречу, сел перед ним и доверчиво протянул огромную лапу. Аркадий застыл в изумлении, потом ухмыльнулся и, комично пожав лапу, ответил:

— Что ж, будем знакомы. Хорошо бы и с хозяйкой познакомиться...

Я оторопела: что за цирк?!

— Не валяй дурака, Аркадий, — пробормотала я.

— Возможно, мы и виделись где-то, но я не Аркадий. Меня зовут Глеб. А вас, простите?

Какой еще Глеб? И тут до меня дошло, что голос его я не узнаю. Чужой, резкий и высокий, а у моего бывшего был обволакивающий баритон. Я залилась краской, вспомнив, как застала его с подругой, вернувшись раньше из командировки. Бр-р-р! Какая гадость, до сих пор трясет...

Незнакомец наблюдал за мной пристально, наконец проговорил: «Очевидно, я похож на какого-то неприятного вам человека?» Я кивнула. Он еще несколько минут потоптался со мной и Терентием и откланялся.

Я целый день размышляла над этой встречей: бывает же такое! Просто двойники. Ну, может, у Глеба чуть менее правильный нос и глаза, более внушающие доверие...

Гуляя с собакой на другой день, я его снова увидела. «Добрый день! — еще издали замахал он мне рукой. — А я вас поджидаю. Замерз уже», — отдышавшись, заявил он. Не врет! Нет, он определенно мне нравился. Мы с того дня еще пару раз встречались в сквере. Потом он назначил мне настоящее свидание. Пару месяцев мы «женихались», затем он переехал ко мне. С Глебом поженились через полгода. И вот однажды шагаем как-то по улице и сталкиваемся нос к носу с копией Глеба — моим бывшим, Аркадием. Они застывают друг против друга, забыв обо мне. Аркадий беззастенчиво разглядывал свое «живое отражение». А Глеб, которому давно известно о существовании «близнеца», говорит весело: «Добрый день, Аркадий Осипович!» Мой бывший еще шире открывает рот от изумления, потом приходит в себя: «Вот это да!»

И я подумала: а что, если природа создает каждого из нас в двух вариантах, делит на две половинки — добрую и злую? Тогда где-то есть я — расчетливая и жестокая, готовая к предательству и лжи, — подходящая пара моему бывшему. От всей души желаю ему встретить этого моего двойника.

Ольга Петрова, Московская обл.

МАРИЯ АРБАТОВА, писатель, политик:

«С мужем-иностранцем нужно жить только на своей территории»

«МОЯ ЛЮБИМАЯ СТАРИННАЯ ИСПАНСКАЯ ПОСЛОВИЦА: «ГОСПОДИ, ДАЙ МНЕ СИЛЫ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО Я МОГУ ИСПРАВИТЬ; МУЖЕСТВО НЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО Я НЕ МОГУ ИСПРАВИТЬ; И МУДРОСТЬ ВСЕГДА ОТЛИЧАТЬ ПЕРВОЕ ОТ ВТОРОГО».

О себе. Писать я умею почти все: стихи, пьесы, прозу, киносценарии, статьи и президентские программы. Первую статью в своей жизни я написала, уже будучи ставящимся драматургом, когда моих сыновей пытались исключить из школы за чувство собственного достоинства. Мне везло, гениальные люди обращали на меня внимание и ставили важные вехи на моем пути. Александр Еременко научил меня писать стихи. Арсений Тарковский научил не писать. Егор Яковлев заставил стать публицистом. Галина Старовойтова — баллотироваться в Госдуму.

Об учебе за границей. Я считаю, за границу отправляют учиться детей ненужных, недолюбленных, чьим воспитанием не занимались, а в переходном возрасте, естественно, перестали с ними справляться. А ведь это возраст, когда перед ребенком встает масса проблем, со многими из которых ему сложно справиться в одиночку. Это возраст, когда ребенку нужны не только ласковое слово, но тактично данный совет и незаметный контроль. Система удаленного образования детей и юношей предполагает, что потом ребенок навсегда уедет в эту страну. Наши дети должны расти по-другому.

С третьим мужем — индусом Шумитом

Как пережить развод. Есть такое правило: как люди живут, так они и разводятся. И если вам не хочется друг с другом в постель ложиться, то бегите бегом, потому что и у вас все будет хорошо, и у него будет все хорошо, просто в другой комбинации.

Развод — это не конец, а начало безумно интересной жизни, наполненной новыми возможностями. Важно расстаться в человеческих отношениях, иначе человек зачеркивает часть самого себя.

О косметике. Косметикой пользуюсь только отечественной. У меня мама микробиолог, она знает, что из чего состоит. Ей девяносто один год, и она может сниматься в рекламе косметики, потому что всю жизнь пользовалась этими кремами, добавляя в них растительные масла — подсолнечное, оливковое, кедровое. И тетя, приезжая из Англии, накупала советских кремов.

А что касается пластических операций, то считаю, что надо жить и умирать с собственным лицом. Куча моих подруг давно уже на себя не похожи, хотят вернуть свое лицо, но теперь это невозможно. Самое смешное, что количество подтяжек вообще не сказывается на успехе у мужчин, такое впечатление, что женщины ложатся под нож, чтобы хвастать друг перед другом.

О питании. Эксперименты показывают, что все наше питание — социальное. Человек ест не то, чего требует организм, а в первую очередь дорогое, дефицитное, потом модное и полезное, одобряемое общественным стандартом. То, чего реально требует организм, едят только беременные и дети до трех лет, потом и у них начинается социальное питание, от которого все болезни. А обесценивание национальной кухни в пользу модной иностранной — это вообще ужас.

О быте. У меня нет домработницы. И хотя меня долгое время растили с нянями и домработницами, я не вынесу, если какая-то чужая тетка будет мотаться по дому. Очень люблю готовить, мне важно, чтобы на обед было три-четыре блюда.

О муже. Мой третий муж — индус. Он моложе меня почти на десять лет.

Наш брак сперва потряс все мое окружение, но за восемь лет все настолько полюбили Шумита, что ставят его своим мужьям в пример. А я всем горячо рекомендую мужей-индуистов. В Индии дефицит невест, на сто мальчиков всего восемьдесят девочек, и миллионы мужчин так и остаются без жен. При этом все они ориентированы на семью, обожание женщин, ответственность за детей, на Камасутру, наконец. Но с индусами, как с любыми иностранцами, надо жить только на своей территории, где вас защищают и законы, и уклад, и близкие. Я получаю письма от женщин из всех стран, попавших в дикие передряги с разводом и лишившихся по тамошним законам всего, а главное — собственных детей.

Стихи наших читателей

ТВОИ НАПРАСНЫ ОЖИДАНЬЯ, И НЕ ПРИДУ Я НА СВИДАНЬЕ...

В груди моей так полыхнуло,
На склоне лет во мне пожар.
Такой вот случай и конфуз —
Признаться я себе боюсь.
Нежданный друг,
неповторимый,
Вчера чужой, сейчас
любимый,
Боюсь я очень нашей
встречи,
На твое чувство не отвечу.
Страшусь мечты
твоей заветной,
Хочу остаться
неприметной.
Стою одна я на опушке,
А где-то слышен
крик кукушки.
Твои напрасны ожиданья,
И не приду я на свиданье.
А мое чувство будет
тайной.
Прощай, седой,
неповторимый,
Ты муж чужой,
но мной любимый!

З. И. Дейнеко,
Моздок, РСО-Алания

ЗАБЫТАЯ ДЕРЕВНЯ

Любимая деревня,
Стоишь ты у ручья
Весной в густой сирени...
Давно здесь не был я.
Избушки покосились,
Бурьян кругом растет.
Живешь теперь вполсилы —
Весь в городе народ.
Старушки лишь остались,
Они — ее оплот,
Так много горя знали,
Но память их живет.
Когда-то молодыми
Работали для всех,
Детей своих растили,
Звучал здесь детский смех.
Но дети разлетелись,
У них другая жизнь.
А мамы постарели,
Их внуки родились.
Деревня опустела,
Но все равно живет,
Добром не оскудела
И веру нам несет,
Что будут перемены,
Деревня будет жить
И будет всем примером,
Как надо жизнь любить.

В. Ф. Емельянова,
Орехово-Зуево,
Московская обл.

ЭНДОКРИНОЛ С ЛАПЧАТКОЙ БЕЛОЙ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Слышала, что для нормализации работы щитовидной железы очень полезен редкий вид травы — лапчатка белая. Где ее можно найти?
Ирина Леонидовна, г. Воронеж.

Геннадий Петрович Малахов, телеведущий:

Лапчатка белая, поистине, уникальное растение! В народе уже сотни лет ее используют как наиболее эффективное средство для щитовидной железы. Сегодня Вам не надо искать лапчатку белую и готовить из нее снадобье. В аптеках Вы найдете **Эндокринол** от компании Эвалар — **растительный[1] комплекс для поддержания нормальной функции щитовидной железы на основе именно лапчатки белой!**

- Лапчатка белая богата важнейшими биологически активными веществами, необходимыми для нормальной работы щитовидной железы, которые:
  — поддерживают в норме функцию щитовидной железы, а также ее размер и структуру
  — помогают сохранить баланс гормонов
- Эндокринол — это единственный в России комплекс с лапчаткой белой двойного применения: капсулы внутрь и крем-гель — снаружи.
- Гарантированное качество от лидера производства натуральных средств для здоровья.
- Прошел клинические исследования.

Капсулы и крем-гель Эндокринол — ценнейший дар природы для здоровья щитовидной железы.

Принимайте Эндокринол — и доброго Вам здоровьица!
Ваш Геннадий Малахов

Эвалар здоровья дар №1 в России

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
[1]растительный — по содержанию действующих компонентов. БАД. Реклама

РЕКЛАМА 007212

Прошу помощи

У МАМЫ ДИАБЕТ II ТИПА

Прошу помочь моей маме. Ей 75 лет, 20 из которых она болеет сахарным диабетом II типа. Сахар поднимается до 25 единиц. Вот уже 6 лет мама живет на инсулине «Актапид НМ». В 30 лет ей удалили одну долю щитовидной железы, в апреле 2013 года перенесла обширный инфаркт. У мамы болят суставы, особенно ночью. Дважды в год ложится в стационар, но адские боли не прекращаются. Чтобы врачи ни делали, ничего не помогает. Мучает постоянная одышка. А недавно мама начала жаловаться, что ничего не видит. На последнем осмотре офтальмолог обнаружил катаракту обоих глаз. Правый полностью ослеп, левый немного видит. Выписали очки и капли, из-за высокого сахара операцию делать нельзя. Кто сталкивался с подобной проблемой? Подскажите, что делать? Есть ли выход из этой ситуации? Какие народные средства могут помочь маме? Больно смотреть на ее страдания!

А. Шараниева, Аргун, Чеченская Республика

ТЕРАПЕВТ СКАЗАЛ, ЧТОБЫ ПИЛА ПРЕДНИЗОЛОН

В 2009 году у меня заболели тазобедренный сустав правой ноги и косточки около стопы. Все это произошло после нервного перенапряжения. Поставили диагноз реактивный спондилоартрит. Назначили диклофенак, сульфасалазин, преднизолон в таблетках. Два года принимала эти препараты, но потом отказалась, перешла на мелоксикам. Конечно, без омепразола я их не пью. У меня пиелонефрит, остеохондроз и полиартрит, думаю, ревматоидный. Летом 2013 года одеревенела левая рука (правая еще год назад опухла и стала твердой). Терапевт сказал, чтобы пила преднизолон. Принимаю, но все равно суставы сильно ломит. Очень болят печень, почки, желудок, покалывает сердце. Инвалидность не дают. С начала болезни похудела на 20 кг, очень низкий гемоглобин. Если пью «Сорбифер», повышается, а потом опять падает. СОЭ почти постоянно 63 единицы. Неужели больше ничем другим, кроме преднизолона, нельзя лечить мою болезнь?

Светлана, с. Малая Шелковка, Алтайский край

С МОИМ МУЖЕМ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА...

Появились кровь в моче и резь при мочеиспускании. Сдали анализы, прошли УЗИ. Направили в областной онкоцентр в Самару, где поставили диагноз рак предстательной железы III степени. Назначили уколы «Андрокур», лучевую терапию. Надо ли ее делать? Муж сейчас вроде чувствует себя хорошо. Что будет дальше? Мы каждый день думаем об этом, переживаем. Кто-то советует облучение, кто-то нет. Помогите, пожалуйста, советом! В аптеке покупала мужу «Простамол», пьет утром, а вечером — «Уропрост». Месяц пил сок чистотела на водке (1:1) по 1 ст. ложке 3 раза в день, пропил смесь алоэ с медом и кагором, сейчас принимает смесь красного горького перца, корня хрена и водки — утром и вечером (по 1 ст. ложке), а в обед — настойку листа алоказии на водке (по 1 ст. ложке). Также для поддержания иммунитета по 1 чайн. ложке принимает «Витом» (ветеринарный препарат). В аптеке сказали, что один мужчина при таком диагнозе, как у мужа, уже полгода покупает «Андрокур». Может, и мужу полечиться этим препаратом?

Л. Р. Куриленко, Октябрьск, Самарская обл.

ПЕРЕД ГЛАЗАМИ МЕЛЬКАЮТ МУШКИ...

У меня склероз сосудов головного мозга, давно мучает сильный шум в голове, гудит так, будто работает трактор. Перед глазами мелькают мушки, стала плохо слышать. Читаю в очках, но через 30 минут начинает болеть голова. За 30 с лишним лет принимала много разных лекарств: «Винпоцетин», «Циннаризин», «Гинкоум», «Кавинтон», «АД-норма» (от давления), настойки чеснока и девясила. Дважды в год езжу на капельницы (курс — 10 капельниц), принимаю витамины, завариваю чай из лекарственных трав. Лечилась аппаратом «Меридиан», но никакого толка. Хотя бы немного шум в голове уменьшился! Заработала хронический колит с запорами, наверное, из-за таблеток. Пью «Гутталакс», «Фрутолакс», сенну и др. В течение месяца заваривала и пила сбор: золототысячник, шалфей, ромашку — результатов нет. Что еще делать?

А. М. Кендялова, д. Павловка, Кемеровская обл.

ДОЧКЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНА ПРОГЛОТИЛА ИГОЛКУ ИЛИ СТЕКЛО

У младшей 26-летней дочери 1,5 года назад начались приступы, похожие либо на фобию, либо на нервный срыв. То ей кажется, что она проглотила иголку или стекло, то вены пульсируют. А если коснется стекла, стакана или тарелки, кажется, что они разбились. Немеет левое бедро, а когда садится, проходит. Когда дочка ест, тщательно осматривает содержимое тарелки, чтобы не попало стекло или иголки.

Дочка проходила обследование — щитовидка в норме, сердце тоже, голова не болит. Врачи ничего не находят. Правда, невролог поставил диагноз спазмы сосудов головного мозга, выписал уколы. Дочь лечилась, но страхи остались. Она не работает (работает только муж), растит 6-летнего сына. К психотерапевту дочка не хочет обращаться, боится, что он отправит ее в психбольницу. Говорит: «Мама, я ведь нормальная, только временами с головой не дружу». Что с дочкой может быть? Может, ее сглазили? Дочка стала сильно худеть (при росте 168 см весит всего 46 кг), выпадают волосы. Желудок не болит, но чувствует постоянную слабость. Старшая дочка ее успокаивает, говорит, что она все выдумывает. А мне не до смеха. Люди добрые, помогите! Как справиться с этой напастью?

Наталья, Саратовская обл.

КАШЕЛЬ ПРОШЁЛ, А ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ НОСА ОСТАЛОСЬ

Год назад сыну сделали эндоскопическую операцию по поводу гайморита. После нее он некоторое время чувствовал себя лучше, но потом началось воспаление, стал выходить гной, появился кашель. Рентген показал бронхопневмонию. После лечения кашель прошел, а воспаление слизистой носа осталось. Предлагают операцию. Сын по Интернету нашел хорошего лора, отправил ему снимки, но нужны свежие. Чтобы их сделать, сын должен выздороветь, но у него продолжается воспаление. Может, есть какие-то народные средства?

Р. А. Балгабаева, с. Т. Рыскулова, Казахстан

***

Мы переехали жить в Новосибирск. В новом доме дочь душил домовой, но мы начали оставлять ему на ночь еду, и он перестал. Но пришла другая беда: во сне часто слышу, что звонит телефон, кто-то стучит в окно или двери. Ведь знаю, что на стук выходить нельзя, но машинально выходила. Что делать? Помогите!

София Ивановна, Новосибирск

ИЩУ ПРИЮТА

Мне 58 лет. Своего угла нет, живу в землянке, которая заваливается. Руки уже опускаются. Проснусь утром — вот и хорошо. Добросовестная, могу подрабатывать. Люблю сельскую местность, животных, комнатные растения. Может, у кого-то есть пустующий дом? Не оставьте, пожалуйста, мое письмо без внимания!

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-927-130-81-23

РАЗНОЕ

Волею судьбы мы с сыном (ему 30 лет) остались без жилья. Не пьем, не курим. Конечно же, можно взять ипотеку, но у нас в городе безработица. А если и найдешь работу, то с низкой зарплатой. Сыну пора обзаводиться семьей, но у нас нет жилья. Очень хочется верить, что судьба повернется к нам и мы сможем найти работу и жилье. Помогите, люди добрые! Может, у кого-то есть жилье? Мы с сыном возьмем кредит и выкупим его. Желательно в Ставропольском крае, но там обязательно должна быть работа.

Без подписи, Ипатово, Ставропольский край, тел.. 8-963-384-88-34

Кости вроде срослись. Почему же мама плохо ходит?

АЙБОЛИТ

4 марта 2012 года мама сломала шейку бедра. В больнице наложили гипс и отправили домой. Операцию не делали из-за высокого давления. Дома мама пила обезболивающие, но они мало помогали. Месяц пролежала в гипсе, под ним появились пролежни, пришлось снять. Врачи говорили: если срастется, мама будет нормально ходить, а если не срастется — не будет. Местные врачи ставили диагноз перелом шейки бедренной кости, смещение по длине и под углом, открытым внутрь. Поехали в Пензу к травматологу, он поставил диагноз сросшийся вертикальный перелом правого бедра. Кто из них прав? Сейчас мама ходит с палочкой. Врачи говорят, что кости срослись. Почему же тогда она плохо ходит? Боюсь, как бы мама снова не упала. Ведь она не может сидеть на месте, выходит во двор и чем-нибудь занимается.

Екатерина, Кузнецк, Пензенская обл.

Может, одинокая старушка с жильём возьмёт меня к себе?

АЙБОЛИТ

Если бы еще пару месяцев назад мне сказали, что буду писать в газету, не поверила бы. Но порой жизнь так прижмет, что, как бы ни было стыдно, приходится обращаться к чужим людям за помощью. Замуж вышла в 18 лет. Мужа любила, все терпела и прощала, а он жил как хотел. Родила двоих детей, муж на работу не пускал, считал, что жена должна сидеть дома, готовить, чем я и занималась: готовила, убирала, воспитывала детей. Старалась, чтобы все было лучше, чем у других. Дети выросли, помимо общего образования, дала им музыкальное и высшее — закончили институты.

И все было бы хорошо, но мы поменяли место жительства — переехали в Краснодарский край. На старости лет подалась в бизнес — хотела помочь детям. Взяла в аренду помещение, открыла магазин. Бизнес процветал, и я решила расширяться, взяла кредит, но началась конкуренция. Стала терять выручку, нечем было выплачивать кредит и аренду. Пока я работала, муж нашел другую, а я ушла к детям. Но как бы горько ни было осознавать, стала никому не нужна. Меня все игнорируют, а ведь для них старалась. Мне уже 58 лет, не знаю, как и где жить. Сейчас пытаюсь продать свой бизнес, чтобы рассчитаться с долгами. А к вам хочу обратиться с просьбой: может, найдется какая-нибудь одинокая старушка с жильем, которая возьмет меня к себе? Буду ухаживать, как за мамой (моя, к сожалению, умерла 5 лет назад). Я не лентяйка, не злая. Будем вместе доживать век.

Л. Алимханова, lili.han-777@mail.ru

Никогда не жаловалась на жизнь, считая, что всегда и со всем могу справиться сама

АЙБОЛИТ

Нас у мамы было трое, я самая старшая. Отец все время пил, и на этой почве они с мамой то сходились, то расходились. Мама, как могла, тянула нас. Я, как старшая, чувствовала ответственность не только за себя, но и за сестру с братом. В 14 лет, едва закончив 8 классов, пошла работать. Хотя все учителя пророчили мне дальнейшую учебу, я знала, что ее нечем оплачивать. В то время думала: вот сейчас помогу маме и сестре с братом, а потом они будут помогать мне. Но наши пути-дороги разошлись. Никто из них и не вспоминает о моей самоотверженности.

Сейчас мне 57 лет. В 1990-е годы из-за того, что не выплачивали зарплату и не на что было жить, поменяли квартиру на дом с огородом. В доме была пристройка-кухня, которая постепенно пришла в негодность. Не успели переехать в дом, заболел муж (у него поликистоз почек, уже 10 лет живет на гемодиализе). Ничего не может делать. На заводе его уважали. Мы купили компьютер, и муж работал на дому. Но постепенно завод развалился, работы не стало. Мы решили перестроить кухню, взяли кредит в банке. В настоящее время нахожусь на краю пропасти. Получив пенсию, несу в банк и плачу кредит. А еще мужу нужно покупать лекарства, нарубить дров, привезти угля. В доме печное отопление. Помогите кто чем может!

М. Г. Бортникова, ул. Мысовская, 9, Сарапул, Удмуртия, 427960

Отзовитесь!

Дорогие жители Волжского, Волгоградской области! Ищу **Александра Георгиевича Михедина,** родился 23 сентября 1946 года. Уехал жить в ваш город из Ферганы, и с тех пор связь с ним потеряна. Должна сказать ему что-то важное.

Людмила, Калужская обл., тел. 8-962-173-63-54

***

Помогите найти **Светлану Георгиевну Белову.** До 2000 года проживала по адресу: Чеченская Республика, Грозный, пр-т Кирова, 49/51, кв. 46. Переехала в Краснодарский край (точное место не известно). Света, давно ищу тебя и жду твоего звонка!

Без подписи, Грозный, Чеченская Республика, тел. 8-995-804-53-53

***

Моя двоюродная сестра **Наталья Ивановна Валикова** (девичья фамилия), 1960 года рождения, должна жить в Зеленокумске. Может, она читает «Айболит» и откликнется. Мой адрес: **Валентине Васильевне Дорофеевой (под этой фамилией она может меня не знать, моя девичья — Чернова), ул. Крылова, 40а-1, Лесосибирск, Красноярский край, 652544.**

***

Мы потерялись с родным человеком. Я переехала из Ставропольского края, а он тоже года 3 назад в Ярославскую область, в какое-то село. Дорогие читатели «Айболита» из Ярославской области! Огромная к вам просьба: помогите найти этого человека — **Алексея Петровича Зайкина,** родился 6 октября 1941 года.

Т. Н. Викторова, д/в, главпочтамт, Саратов, 410000

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОТ ОТЦА ДУРНО ПАХЛО, ХОТЯ КУПАЛА ЕГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Для И. Дановской из Чеченской Республики, автора письма «Подруга и сын страдают энурезом» («Айболит» №13 за 2013 г.)

Представляю, как мучается эта несчастная женщина и ее сын. Мой отец после болезни тоже страдал от этой беды. На улицу выйти стеснялся, потому что он него дурно пахло. Хотя я каждый вечер, приходя с работы, купала отца.

От гриппа залейте 1 ст. ложку измельченных ветвей облепихи 1,5 стакана кипятка, кипятите 20 минут, настаивайте 2 часа и процедите. Выпейте на ночь маленькими глотками.

Нашла одно средство, которое помогает укрепить мочевой пузырь и избавиться от энуреза. Возьмите репчатый лук, разотрите его в кашицу, отмерьте 1 чайн. ложку, добавьте по 1 чайн. ложке меда и перетертого яблока, хорошенько перемешайте, чтобы смесь стала однородной. Принимать это средство нужно за 30 минут до еды по 1 ст. ложке. Каждый раз смесь готовьте свежую.

А. С. Туркина, Тамбов

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ГНЕЗДНАЯ ПЛЕШИВОСТЬ

Для Е. Н. Горшковой из Оренбургской обл., автора письма «Волосы сильно выпадают, уже половина головы лысая», у ее сына выпадают волосы («Айболит» №25 за 2013 г.).

Мне было лет 13-14 (сейчас 61 год), когда очагами стали выпадать волосы. Поставили диагноз гнездная плешивость. В аптеке заказывала лекарства для натирания и пила витамин А (рыбий жир). А год назад вновь стали сильно выпадать волосы. Боялась, что облысею. Врачи, как и в вашем случае, не могли помочь. Да они, как мне кажется, и не хотели приложить для этого силы. В аптеке мне посоветовали пить препарат «Цинктерал». Еще 2 раза в неделю натирала голову настойкой стручкового перца (тоже продается в аптеке). Но будьте осторожны! Сначала попробуйте чуть-чуть — ведь кожа у ребенка нежная, и ее можно сжечь. И постарайтесь успокоить сынишку, иначе получается замкнутый круг: он переживает, а от этого волосы выпадают еще сильнее. Желаю вашему сыночку скорейшего выздоровления!

Л. Полежаева, Пенза

НА РАБОТУ ХОДИЛА С ОСИПШИМ ГОЛОСОМ

Для Л. Коруновой из Казани, автора письма «Молочница в желудочно-кишечном тракте, в горле и бронхах» («Айболит» №4 за 2014 г.).

Зима для меня была кошмаром, постоянно болело горло. На работу ходила с осипшим голосом. Однажды знакомая посоветовала попить настой крапивы. Я заваривала листья кипятком и пила без меры. Горло перестало болеть, ангина прошла. Эта жгучая трава и сейчас меня выручает. Как только зимой прихватит простуда, набираю листочков от крапивных веников, завариваю и пью — и горлу становится легче. Всем советую лечиться этой травой. Теперь каждое лето сушу крапиву.

Еще крапивой лечила суставы. На ночь обкладывала ноги листьями, сверху обматывала шарфом. Перед процедурой крапиву обдавала кипятком. Такое лечение требовало терпения, так как сильно болели ноги и их жгло как огнем. Но через 2-3 часа боли утихали, и я засыпала. Утром, когда снимала повязку, ноги были красные, как после бани. После трех процедур боли в суставах прекратились, и вот уже 3 года они меня не беспокоят. Желаю вам крепкого здоровья, и пусть у вас все будет хорошо!

Инга, Жирновский р-н, Волгоградская обл.

МОЯ БАБУШКА ВЫЛЕЧИЛА СВОЕГО СЫНА ОТ СИФИЛИСА

Для Ирины из Пермского края, автора письма «Самое обидное, что я, девушка из нормальной семьи, подхватила неприличную болезнь...», которая заразилась сифилисом («Айболит» №20 за 2013 г.).

Предлагаю рецепт, при помощи которого моя бабушка вылечила своего сына от сифилиса в тяжелой форме. Возьмите тоненькие веточки грецкого ореха, порежьте на кусочки длиной 5-10 см, наполните ими ведро наполовину и доверху залейте холодной водой. Томите на медленном огне 30-40 минут, пока вода не станет темно-каштанового цвета. Воду слейте в таз или ванночку, сядьте так, чтобы вода доходила до поясницы, и парьтесь, пока не остынет. Воду можно использовать 2-3 раза, каждый раз подогревая (от холодной ванны эффекта не будет). Через 3 дня приготовьте новый отвар. И так лечитесь до выздоровления.

От метеоризма залейте 2 чайн. ложки базилика 1/4 л кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте по 1 чашке 2 раза в день. Курс лечения — 8 дней, потом перерыв 14 дней и снова пейте 8 дней.

Еще от венерических болезней помогает репейник. 400 г колючек залейте 2/3 л горячей воды, добавьте 200 г дубовой коры, измельченной в порошок, и настаивайте 1 час. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

Следите за уровнем сахара в крови у ребёнка и соблюдайте диету

Для С. Л. Д. из Ставропольского края, автора письма «Диабет! За что такое моим детям?» («Айболит» №2 за 2014 г.).

Больной ребенок — большое горе для всей семьи. Не единичны случаи, когда в семье среди 2-3 здоровых детей один рождается с диабетом. Ученые не могут объяснить причину этого явления. Единственное, что в наших силах: не паниковать, взять себя в руки, научиться бороться с диабетом и держать его в узде.

Вам надо все подробно узнать об этом заболевании. Сейчас вашей девочке колют инсулин 6 раз в день — это кратковременная доза, а в дальнейшем могут перевести на инсулин длительного действия (3-2 инъекции в день, даже 1 раз). Нужно следить за уровнем сахара в крови у ребенка и соблюдать диету. С физическими нагрузками у детей проблем нет: они все время бегают, прыгают. Правда, детки не могут без сладкого, но сегодня в кондитерских отделах, где продают продукты для диабетиков, можно купить любые сладости на ксилите или сорбите.

Что касается вашего сына, то диагноз диабет ставится не на основании УЗИ поджелудочной железы, а по сахарной кривой крови. Возможно, у вас в роду у кого-то в 3-м или 4-м поколении был сахарный диабет. Раньше его плохо диагностировали.

Я диабетик с 30-летним стажем, много всего перепробовала. Сейчас мне 84 года. Даю хороший рецепт для вашего сына. Очистите 220 г чеснока и разотрите в фарфоровой ступке. Полученную массу положите в стеклянную банку, залейте ее 400 г хорошей водки и обмотайте темной бумагой или тряпочкой. Настаивайте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите через сложенную в несколько слоев марлю, отожмите и храните в холодильнике. Принимать надо по такой схеме: начать с 1 капли, разведя в 1/2 стакана холодного молока, 3 раза в день за полчаса до еды, каждый день прибавляя по 1 капле, доведя таким образом до 25 капель. Затем 5 дней принимать по 25 капель, а затем каждый день убавлять по 1 капле, дойдя таким образом до 1 капли. Повторить курс можно не ранее чем через 3 месяца. Эта чесночная настойка укрепляет сосуды, разжижает кровь, предупреждает ранние осложнения.

Н. Лысенко, Ставрополь

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ ДВЕ ГРЕЛКИ

Для Виктора из Красноярского края, автора письма «Уролог сказал, что это возрастной гормональный процесс», у него хронический простатит («Айболит» №20 за 2013 г.).

Возьмите 2 грелки, наполните горячей водой (температура такая, будто стоите на горячем железе). Одну приложите к мочевому пузырю и держите 20-30 минут. Другую горячую грелку положите на позвоночник. Процедуру выполняйте на ночь, лежа под теплым одеялом. За 2-3 вечера вылечитесь. Этот рецепт эффективный, я пользуюсь им, когда простыну. Частые позывы к мочеиспусканию характерны для пожилых людей, которые застуживают мочевой пузырь и почки. Лечитесь и будьте здоровы!

Л. С. Синицкая, Пятигорск, Ставропольский край

ЕСЛИ ХОЛОСТЯК КУПИЛ СЕБЕ ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ, ЕГО ШАНСЫ ЖЕНИТЬСЯ СНИЖАЮТСЯ НА 2/3.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Приютим

Приглашаю к себе добрую, порядочную пожилую женщину. Живу в селе (10 минут езды от города). Дом большой, места хватит. Небогатая, но добрая, заботливая, отзывчивая. Будете мне мамой (моя мама рано умерла), никогда не обижу. Мне 52 года, одной одиноко. Хорошего мужа сейчас найти трудно, а вдвоем нам будет не скучно. Всегда сможем поддержать друг друга добрым и ласковым словом.

А. Г. Мергасова, а/я 15/1, Рассказово, Тамбовская обл., 393250

***

Можем пригласить к себе на постоянное проживание русскую, православную женщину 60 лет, которой негде жить или у нее никого нет. Но только одинокую и если нет своего жилья. Живем в Курской области.

Без подписи, Курская обл., тел. 8-904-521-30-87

***

Приглашаю к себе порядочную, непьющую женщину пенсионного возраста, которой негде жить. Мне 54 года. Живу в квартире, воспитываю внучку, но одной тяжело. В обмен на помощь не буду брать плату за жилье.

Тамара, а/я 43, Саранск, 430011

На каждый день

Горечь во рту от застоя желчи

Проверено на себе

Для Натальи Алексеевны из Краснодарского края, автора письма «Язык печет так, будто я ем горький перец...» («Айболит» №2 за 2014 г.).

СТАКИМ же букетом желудочно-кишечных заболеваний я живу уже не один десяток лет. Так что могу вам помочь.

Основное лечение у меня было направлено на гастрит, вызванный хеликобактер пилори (сужу по лекарствам), а от холецистита нет ни одного препарата. Горечь у вас во рту от застоя желчи в желчном пузыре и протоках. Чтобы от этого избавиться, надо периодически разжижать желчь и прочищать желчный пузырь и протоки. Предлагаю вам пройти курс лечения.

* Купите в аптеке минеральную воду ессентуки №4 в стеклянных бутылках по 0,5 л и пейте в течение 3 недель в теплом виде, без газа по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 2 ст. ложки сухих цветков бессмертника залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 30 минут. Принимайте в теплом виде по такой схеме: 1-й день — по 1/3 стакана 1 раз в день; 2-й день — по 1/3 стакана 2 раза в день; 3-й день — по 1/3 стакана 3 раза в день; 4-й день — по 1/2 стакана 3 раза в день; 5-й день — по 1/2 стакана 2 раза в день, 6-й день — по 1/2 стакана 1 раз в день. Этот курс повторите через 2 недели.

* При застойных явлениях хорошо помогает тюбаж. Учитывая состояние вашего желудка, рекомендую самый легкий и щадящий. Выпейте натощак 1 стакан теплого отвара бессмертника и лягте на правый бок на теплую грелку. Уберите из-под головы подушку, подложите ее под таз, чтобы отвар дольше задержался в желудке. Ноги согните в коленях и прижмите к животу — свернитесь калачиком. Лежите так 1,5-2 часа. Если в туалет захочется раньше, не вставайте, потерпите немного. Слегка помассируйте живот круговыми движениями по часовой стрелке. В первое время делайте такую процедуру 1-2 раза в неделю, а в дальнейшем — 2 раза в месяц. Хороший тюбаж должен закончиться жидким стулом.

* Принимайте аптечные препараты «Овесол», «Лив-52», «Фламин», при болях — дротаверин или папаверин. Пейте больше жидкости.

Врач ошибся, сказав, что это заразное заболевание и передается оно воздушно-капельным путем. Бактерии хеликобактер находятся в желудке и передаются только через посуду и слюну. А воздушно-капельным путем (через верхние дыхательные пути, при разговоре, чихании, кашле, высмаркивании) человек может заразиться ОРЗ, гриппом, туберкулезом.

Лет 15 тому назад у меня обнаружили эрозивный гастрит, вызванный хеликобактер пилори. Лечилась больше 2 месяцев, один за другим меняя антибиотики, затем принимала «Омез», «Де-нол» и многое другое в таблетках и внутримышечно. Добросовестно выполняла все назначения врача, и повторное обследование показало хороший результат. Доведите лечение до конца, обязательно пройдите повторное обследование. Соблюдайте диету, предписанную врачом. Лечитесь с верой и надеждой на выздоровление.

Е. П. Гроховская, Ставрополь

От зоба избавили орехи и мёд

Делюсь хорошим рецептом от зоба. Благодаря ему я обошлась без операции. Для приготовления лекарства понадобится по 1 стакану грецких орехов, гречишного меда и гречневой муки. Орехи пропустите через мясорубку и смешайте с остальными ингредиентами. Смесь разделите на 5 частей и принимайте за день в 5 приемов. Ничего, кроме этого, не ешьте, пейте только воду — сколько захочется. Делайте так 3 раза в месяц. В перерывах между приемами полезно в первые блюда добавлять по 1 ст. ложке сухой морской капусты в день. Я пролечилась 3 месяца, и операция не потребовалась.

О. В. Пенкина, Самара

Кефир для моих больных суставов

В пол-литровую банку вылейте 1 стакан кефира и накрошите туда столько ржаного хлеба, чтобы банка была заполнена доверху. Крошки должны быть не мелкими и не крупными. После этого в банку добавьте 1 чайн. ложку соды и, не закрывая, поставьте ее в теплое место на 5 часов. Затем содержимое процедите через марлю или сито и отожмите. С полученным настоем на ночь делайте компрессы на больные суставы. Проще всего в растворе смачивать марлю и прикладывать на больной сустав. Сверху надо прикрыть целлофаном и утеплить. Держите компресс сутки.

Д. Вершина, Архангельская обл.

Вылечила мужа от астмы свиными почками

Расскажу, как при помощи вкусного лекарства вылечила своего мужа от бронхиальной астмы. 400 г свиных почек вымыла в проточной воде, разрезала на кусочки, добавила в них 1 ст. ложку коньяка, 2 измельченные луковицы и 1/4 чайн. ложки порошка имбиря. Посолила по вкусу, хорошенько перемешала и дала настояться полчаса. Затем добавила 50 г ядер грецких орехов и жарила на сковороде в подсолнечном масле 30 минут. Готовое блюдо муж ел 2 раза в день: половину утром, остальное — вечером. Такое вкусное лекарство надо есть минимум раз в неделю, ну а вообще, если есть такая возможность, — чем чаще, тем лучше. Если каждый день, то 15 дней подряд без перерыва.

С. Н. Поминова, Республика Коми

Лечитесь зелёным лучком

Зеленый лук полезно есть при авитаминозе, упадке сил, простуде, сонливости, головокружении, весеннем утомлении.

* Свежий лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Диетологи советуют его есть при плохом аппетите и сахарном диабете.
* Свежий сок лука снижает концентрацию холестерина в крови.
* При ангине нужно выпивать свежевыжатый сок по 1 чайн. ложке три раза в день. В народной медицине лук в сочетании с капустой и квасом издавна применялся при головной боли.
* Достаточно на протяжении 3-5 минут пожевать лук, как полость рта будет полностью продезинфицирована.

Рецепты народной медицины

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КОМПРЕСС ОТ КАШЛЯ

Отварите картошку в мундире, растолките деревянной толкушкой. Добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 3 капли йода и хорошо размешайте. Выложите смесь на хлопчатобумажную ткань и приложите на грудь (избегая области сердца) до горла. Сверху укутайтесь шерстяным одеялом. Когда картошка остынет, снимите компресс. Процедуру делайте на ночь.

БАЛЬЗАМ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Возьмите 15 сырых желтков свежих куриных яиц, добавьте 0,5 кг сливочного масла (лучше топленого) и 0,5 л медицинского спирта. Все тщательно смешайте и держите смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

ЛИМОНЫ И СЕЛЬДЕРЕЙ ЛЕЧАТ АРТРИТ

Пропустите через мясорубку по 500 г лимонов и сельдерея, добавьте 500 г меда. Перемешайте и настаивайте в холодильнике 5 дней. Употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Принимайте смесь без перерыва, пока она не закончится. Потом сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс еще один раз.

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ПОЛЕЗНА МОРСКАЯ КАПУСТА

Готовить ее можно поразному. Водоросли измельчите и прокипятите (кипятить надо долго, пока они не посветлеют). Вареная ламинария, политая лимонным соком, вполне годится для гарнира. Можно сушеную ламинарию измельчить в порошок и принимать ежедневно по 1/2 чайн. ложки или такое же количество добавлять в суп. При использовании морской капусты каждый день риск развития атеросклероза снижается вдвое.

Лечебное меню

После химии нет аппетита

НУ КАКОЙ МОЖЕТ БЫТЬ АППЕТИТ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ И ОБЛУЧЕНИЯ?! НО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЭТОТ НЕПРОСТОЙ ДЛЯ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ПЕРИОД ВАЖНО КАК НИКОГДА.

Лечение тяжелое, организм вынужден работать на пределе, чтобы бороться с раком, восстанавливать здоровые клетки, которые повреждаются при химиотерапии и радиации. Добавьте к этому побочные эффекты от химии и потерю аппетита... Откуда же организму брать необходимые питательные вещества и витамины, в которых он так нуждается?

Одна витаминка — не больше!

Можно принимать витамины, но не глотать их горстями, а пить не больше одной капсулы поливитаминов в день, так как может возникнуть их несовместимость с основным лечением — это рекомендации американских онкологов. Передозировка витаминов в таблетках может вызвать проблемы с печенью. Травяные снадобья также могут неправильно взаимодействовать с некоторыми лекарствами. Так что консультируйтесь со своим врачом, прежде чем употреблять какие-либо добавки.

Можно есть все, что вам нравится

Во время лечения рака нужна калорийная пища. Калории требуются организму для поддержания энергии. Попробуйте совмещать еду с напитками, содержащими много калорий, белок и другие питательные вещества, — советуют израильские онкологи, — и питайтесь натуральными продуктами, ешьте фрукты и овощи. Поскольку организм находится в стрессовом состоянии, будь то хирургия, химиотерапия, радиация или их комбинация, белок просто необходим для заживления ран, восстановления и укрепления иммунной системы. Красное мясо, рыба и домашняя птица — превосходные источники белка. Неплохой вариант — сыр, бобы, арахисовое масло, яйца, молочные коктейли и йогурт.

Что обязательно нужно есть

* Яйца и орехи являются источниками витаминов B, E и белка, а в яичных желтках много витамина D. Арахисовое масло и крекеры — несложная закуска, но в них содержатся полезные микроэлементы.
* Молоко, сыр, мясо, рыба, бобы и домашняя птица должны быть на столе каждый день. Если запах приготовленной пищи вызывает тошноту (это случается во время химиотерапии), ешьте эти продукты в охлажденном виде.
* После сеансов химиотерапии во рту появляются ранки. Они очень чувствительны к цитрусовым, богатым витамином С. Их можно заменить персиками и яблочным соком.

Если запах приготовленной пищи из мяса и рыбы вызывает тошноту, то ешьте эти продукты в охлажденном виде.

Для больных раком

* Зеленые, листовые овощи — хорошие источники железа и витаминов A, E и K.

Химиотерапия и облучение обезвоживают организм. Некоторые препараты, если они не вымываются из организма, повреждают почки. Поэтому во время лечения рака надо пить больше жидкости. Некоторым людям, принимающим химиотерапию, вода может казаться странной на вкус. Вместо нее американские врачи советуют есть супы. Очень полезен куриный — он повышает содержание натрия, калия, хлорида, кальция и магния, которые выводятся во время лечения. Спортивные напитки также помогают поддержать их баланс. Нет никаких волшебных, уникальных продуктов и напитков — лучшей диетой во время прохождения химиотерапии и облучения является разнообразная и полезная пища.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

При гипотонии

■ СМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ МОЛОТОГО КОФЕ, 10 СТ. ЛОЖЕК МЕДА И СОК 1 ЛИМОНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ 500 Г ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И СМЕШАЙТЕ С 500 Г МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Полезно знать

С ПРИХОДОМ ВЕСНЫ ОБОСТРЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ? ПОМОЖЕТ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК СЕЛЬДЕРЕЯ. ПЕЙТЕ ЕГО ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ДОБАВИВ ДЛЯ СЛАДОСТИ НЕМНОГО МОРКОВНОГО СОКА.

Геркулесовая каша с тыквой при гепатите С

Лет пять назад моей дочке при сдаче крови занесли вирус гепатита С. После лечения в больнице врач назначил диету и прием лекарства на основе тыквы. Но моя знакомая — тоже врач — сказала: «Не тратьте деньги на лекарство. Пусть девочка ест как можно больше тыквы в любом виде и геркулес». Я стала варить геркулесовую кашу с тыквой, и дочка ее с удовольствием ела. Тыкву варила маленькими кусочками в слегка подсоленной воде, потом добавляла немного молока, а перед окончанием варки бросала геркулес. Добавляла для вкуса сахар. Уже не помню, как долго дочка ела такую кашу, но делала это каждый день. Пришло время сдавать анализы — они были замечательные. Лечащий врач удивился такому результату. Может, мой рецепт кому-нибудь пригодится.

Х. Латыпова, Татарстан

Не навреди

Кому нельзя есть сою

СОЕВОЕ МЯСО, СОЕВОЕ МОЛОКО, ТОФУ. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ НАСТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫ?

Минусы для детей

Сегодня педиатры приходят к убеждению, что кормить детей продуктами, содержащими сою, можно только по предписанию врача. Дело в том, что младенцев с аллергией на молочный белок принято кормить соевым молоком. Да, в сое много полезных витаминов и минералов, но... В ней содержатся фитоэстрогены — это аналог женских половых гормонов, которые не лучшим образом влияют на организм ребенка. Из-за избыточного количества фитоэстрогенов девочки слишком рано созревают, а у мальчиков, наоборот, замедляется физическое развитие.

Женщинам, желающим зачать ребенка, нельзя есть соевые продукты. Это растение считается сильным «противозачаточным средством».

Еще одна опасность для подростков заключается в фитокислоте. Она препятствует усвоению магния, цинка, железа и кальция. Ребенок, которого постоянно потчуют соей, недополучает нужное количество этих минералов, что приводит к ухудшению памяти.

Минусы для взрослых

По мнению ученых, избыточное употребление соесодержащих продуктов плохо влияет на головной мозг. Те, кто более половины своей жизни употреблял тофу, имели в 2,4 раза больший риск получить болезнь Альцгеймера — старческое слабоумие. А японские исследователи доказали, что употребление большого количества соевых продуктов нарушает работу щитовидной железы. Соя блокирует всасывание йода, поэтому людям с заболеваниями щитовидки необходимо ограничивать ее в рационе. А еще лучше — полностью исключить.

Известно, что из-за большого содержания фитоэстрогенов соя замедляет у женщин старение. Но есть и несколько отрицательных моментов. Так, соя, серьезно воздействуя на гормональный фон, может привести к сбою менструального цикла.

Кому еще противопоказана соя

Сою можно использовать в меню лишь в ограниченных количествах и только в том случае, если речь идет о здоровом человеке. При некоторых заболеваниях о продуктах, содержащих сою, нужно забыть навсегда.

* Это все заболевания эндокринной системы. Если гормональный фон разбалансирован, соя только усугубит процесс.

* Категорически не рекомендуется соевая пища людям, страдающим мочекаменной болезнью. В соевых бобах содержится изрядное количество мочевой кислоты. А она провоцирует образование камней в почках и мочевом пузыре.

* Соевые продукты могут негативно влиять и на психическое здоровье человека. И например, людям с диагнозом депрессия сою лучше не есть вообще. Она блокирует выработку гормонов удовольствия. В результате грустное, тревожное и подавленное состояние становится постоянным.

О картофельном соке

ЕГО МОЖНО ВСТРЕТИТЬ И В СОСТАВЕ МНОГИХ РЕЦЕПТОВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

Он незаменим при головной боли и повышенном давлении: достаточно в течение 10 дней натощак выпивать 3/4 стакана этого напитка.

Если у вас гастрит с повышенной кислотностью, картофельный сок точно для вас. Он замедляет секрецию желез желудка, успокаивает боль и оказывает антисептическое действие. Свежевыжатый сок из красных сортов картофеля помогает от запоров.

Даже диабетики могут подружиться с картофельным соком, поскольку он улучшает работу поджелудочной железы, помогает снижению сахара в крови. Но предварительно проконсультируйтесь с врачом, исключив возможные побочные действия.

При нарушениях пищеварения и нервном расстройстве пейте в день 500 г смеси картофельного, морковного и сельдерейного соков. Только при этом ограничьте себя в мясных и рыбных блюдах. Для приготовления сока берите здоровые клубни.

Картофельный сок нельзя пить при пониженной кислотности желудка, тяжелой и острой форме сахарного диабета.

Гречка — царица круп

В ЧЕМ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЭТОЙ ПОПУЛЯРНОЙ КУЛЬТУРЫ.

Помогает сердцу. Гречка способствует снижению уровня холестерина в крови, восстановлению нормального артериального давления, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Контролирует сахар. Когда гречка попадает в наш организм, уровень сахара повышается медленно, а не скачкообразно, как при употреблении других углеводосодержащих продуктов.

Против анемии. Гречка — чемпион по содержанию железа. Если у вас пониженный гемоглобин, ешьте гречку каждый день.

Повышает иммунитет. В гречке много фолиевой кислоты. Это стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма болезням, укрепляет иммунную систему.

Для желудка. Лимонная и яблочная кислоты, которыми богата гречка, ускоряют процесс усвоения пищи и предотвращают болезни желудочно-кишечного тракта.

Укрепляет кости. В гречке содержится большое количество веществ, необходимых для формирования соединительной ткани — основы для строения костей, связок и сухожилий.

Знай меру! Если съели слишком много каши, это может стать причиной болезненных спазмов желудка и вспучивания живота.

Осторожнее с диетой! Сидеть только на гречке надо не дольше 7-10 дней. Гречневая диета не рекомендуется диабетикам с почечной недостаточностью, людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, беременным и кормящим женщинам.

На приёме у диетолога

ЖИРНОЕ БЛЮДО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ?

Мама заставляет меня каждый день есть суп. Причем варит первое блюдо всегда на мясе с костью. В результате суп получается жирным, наваристым. Я такую еду не люблю. Разве может такое жирное блюдо быть полезным?

Р. Киселева, Ярославская обл.

Мясные супы очень полезны людям, страдающим заболеваниями легких, недостатком веса, плохим аппетитом, а также выздоравливающим после тяжелой болезни. Наваристые бульоны содержат массу полезных веществ и ферментов, стимулирующих аппетит. Но, с другой стороны, такие супы (особенно бульоны из мяса на косточке и из темного мяса) опасны для людей, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, желчным пузырем, кишечником, а также тем, кто страдает панкреатитом, мочекаменной болезнью или подагрой. При таких недугах лучше готовить себе вегетарианские супчики. Они подходят всем, а особенно людям с болезнями желудочно-кишечного тракта, для которых любые мясные и рыбные первые блюда нежелательны.

КУКУРУЗНАЯ КАША НЕ ТОЛЬКО ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Слышала, что кукурузная каша прекрасно помогает в борьбе с лишним весом. А чем еще она полезна?

И. Н. Игнатова, Ростовская обл.

Кукурузная каша действительно помогает в деле похудения. К тому же эта каша нормализует обмен веществ. Кроме полезных аминокислот и витаминов, кукурузная каша содержит кремний, нужный для здоровья костей и зубов, и железо, участвующее в процессе кроветворения. Главное достоинство кукурузной каши — это помощь в профилактике инсультов и инфарктов. Ведь она нормализует уровень холестерина в крови. Эта каша содержит большое количество клетчатки, благодаря чему благотворно влияет на работу кишечника, нормализует пищеварение, улучшает состояние кожи.

И. Н. Новикова, диетолог, врач высшей категории

Полезные советы

■ ПРИ ЧАСТЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ ПЕЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ВОДУ, В КОТОРОЙ ВАРИЛАСЬ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА.

■ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ СЕКРЕТ ЗДОРОВОГО ЖЕЛУДКА — 12 ОЛИВОК ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ РАБОТА СЕРДЦА И СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТСЯ, ЕСЛИ ПАРУ РАЗ В НЕДЕЛЮ ЖЕВАТЬ ЛИМОННУЮ КОРОЧКУ.

РЕКЛАМА

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов – инулина и джимнемы:

Инулин заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена, что способствует поддержанию в норме уровня сахара.

Джимнема – древнее растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» – благодаря джимнемовым кислотам способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина. 4 таблетки «Олиджима» в день[2] поддержат уровень сахара в крови в норме, и у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Олиджим: пусть уровень сахара остается в норме!

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), **в Москве** (495) 921-40-74, **в Санкт-Петербурге** (812) 454-00-03

[1]«Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html)
[2]Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом).
БАД. Реклама

Эвалар здоровья дар №1 в России

Весенние пироги с зеленью

Первая зелень богата витаминами, поэтому почаще включайте блюда с ней в домашнее меню. С зеленью можно готовить и вкусные пироги.

СО ЩАВЕЛЕМ

Для теста: 2,5 стакана муки, 260 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1 чайн. ложка соды, 3 яичных желтка.

Для начинки: 1 кг щавеля, 2 ст. ложки сахара. **Для оформления:** 1 стакан сахара, 3 яичных белка.

Муку смешайте с содой, просейте, добавьте нарезанное охлажденное масло, сахар, яичные желтки и замесите песочное тесто. Заверните его в фольгу и положите на 2 часа в холодильник. Щавель нарежьте соломкой и перемешайте с сахаром. Тесто раскатайте на посыпанной мукой доске, перенесите на противень и в нескольких местах сделайте проколы вилкой. На тесто равномерно уложите начинку. Выпекайте пирог 30 минут при 200°С. Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену. Наполните массой кондитерский мешок с круглой насадкой и на слегка остывший пирог выпустите взбитые белки в виде решетки. После этого пирог снова поместите в духовку и выпекайте, пока белок не подрумянится.

«ВЕСЕННИЙ»

Для теста: 1,5 чайн. ложки сухих дрожжей, 1 стакан молока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца + 1 для смазывания, 2 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соли, 500 г муки + немного для посыпки.

Для начинки: 400 г зеленого лука, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 150 г сыра брынзы, маслины, соль, перец.

В теплое молоко всыпьте дрожжи и 1 чайн. ложку сахара, размешайте и оставьте минут на 20 в теплом месте. Яйца взбейте с 1 чайн. ложкой сахара и солью, добавьте в теплое молоко. Туда же влейте растительное масло. Все хорошо размешайте и постепенно добавьте муку. Тщательно вымесите тесто и поставьте на 1 час в теплое место. Через час процедуру повторите и оставьте тесто еще на час. Для начинки лук мелко порубите и потушите пару минут в сливочном масле. Яйца, сваренные вкрутую, мелко порубите и добавьте к остывшему луку. Положите кусочки маслин, посолите, поперчите и перемешайте. Сыр порежьте мелкими кубиками. Тесто разделите на 2 неравные части. Часть побольше раскатайте, проколите вилкой в нескольких местах и выложите на противень, застеленный пергаментом. На тесто выложите начинку, оставляя 2 см по краям, сверху посыпьте сыром. Вторую часть теста раскатайте, накройте пирог, проколите вилкой, защипните края и смажьте яйцом. Выпекайте при 180°С 50 минут.

Галушки с мясом

500 г фарша, 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан кефира, 1/2 чайн. ложки соды, 2 яйца, 2 стакана муки, растительное масло, соль.

Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке и все вместе обжарьте на растительном масле. Добавьте фарш и тушите еще пару минут. Влейте 1/2 стакана воды, уменьшите огонь и держите на огне до готовности фарша. Смешайте кефир, яйца, соль и соду, добавьте порциями муку и замесите некрутое тесто. Вскипятите воду, посолите, влейте немного растительного масла. В кипящую воду ложкой (постоянно смачивайте ее, чтобы тесто не прилипало) выкладывайте небольшого размера галушки (при варке они увеличатся в размере) и варите до готовности. Готовые галушки достаньте шумовкой на блюдо, сверху разложите фарш и все перемешайте. Можно подавать со сметаной.

Томатный майонез с карри

2 куриных желтка, 1 чайн. ложка лимонного сока, 2 чайн. ложки карри, 2 ст. ложки кетчупа, 200 мл оливкового масла, 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1/2 чайн. ложки горчицы, соль и перец по вкусу.

Разотрите желтки с солью, горчицей и лимонным соком. По каплям подмешивайте оливковое масло, пока не получится желаемая консистенция. Добавьте в майонез творог, карри и кетчуп, хорошо перемешайте. Приправьте солью и перцем, добавьте мелко рубленую петрушку.

На скорую руку

БУТЕРБРОДЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На ломтик хлеба положите кусочек филе сельди, а рядом кружочек вареного яйца. Бутерброд украсьте зеленью укропа или лука. Ломтик ржаного хлеба намажьте сливочным маслом, положите на него шпроты и кусочек лимона, посыпьте зеленью.

ГОРЯЧИЙ СЭНДВИЧ С СЫРОМ

Ломтик хлеба намажьте маслом, положите сыр, сверху — кусочек ветчины, затем снова сыр и накройте другим намазанным маслом кусочком хлеба. Обвяжите тоненькой ниточкой, чтобы не рассыпался. Разогрейте на сковороде масло, положите на нее сэндвич и поджарьте его с каждой стороны в течение 5 минут. Подавайте теплым, можно с овощным салатом.

Рекомендуем — *На каждый день*

Рыбный день — четверг

РЫБНО-ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

100 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1-2 ст. ложки хлопьев «Геркулес», 500 г филе рыбы, 1 зубчик чеснока, зелень, панировочные сухари, растительное масло.

Филе рыбы и капусту пропустите через мясорубку. Чеснок мелко нарежьте. Зелень и лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. Лук и морковь обжарьте в небольшом количестве масла. Соедините все ингредиенты и сформируйте котлетки, обваляйте в сухарях и обжарьте.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП

1 карп, 250 г шампиньонов, 1 луковица, 1 лимон, 1 помидор, растительное масло, зелень, соль, перец. Для соуса: 2 ст. ложки меда, 1 стакан пива.

Очистите рыбу, удалите внутренности, вымойте и обсушите. Затем сбрызните лимонным соком и оставьте на 1-2 часа. Отдельно обжарьте измельченные лук и грибы. Рыбу поперчите, посолите и нафаршируйте смесью грибов и лука, брюшко заколите зубочистками. Противень застелите фольгой, смажьте маслом и выложите рыбу. Смешайте пиво и мед, полейте рыбу соусом, накройте фольгой и запеките в духовке при 200°С. Каждые 10-15 минут поливайте рыбу выделившимся соком.

ЗАКУСКА «КОРАЛЛОВЫЕ РИФЫ»

Замороженный плавленый сырок «Дружба», 200 г крабовых палочек, 3 дольки чеснока, 100 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, листья салата, 1/2 банки маслин, 100 г ядер грецких орехов.

Сырок и крабовые палочки натрите на крупной терке. Сыр — на мелкой и смешайте его с 3 дольками рубленого чеснока. Добавьте майонез и перемешайте. В середину каждой маслины вставьте грецкий орех. Из смеси сыра, чеснока и майонеза слепите маленькие колобки, в середину которых вставьте маслину, начиненную грецким орехом. Каждый колобок обваляйте в стружке из крабовых палочек и плавленого сырка. На блюдо выложите листья салата, а на них — колобки.

Для приготовления блюд из фарша, рыбных супов, тушеной рыбы рекомендуется применять тертый мускатный орех — он придает им особый пикантный вкус.

ПИРОГ С ФАСОЛЬЮ ИЛИ СПАРЖЕЙ

120 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 2 яйца, 1 чайн. ложка соды, около 150 мл воды, 300 г картофеля, 300 г лосося или любой другой рыбы без костей, 200 г сыра, 150 мл сливок, 150 г стручковой фасоли или спаржи, масло.

Из муки, воды, соды и яиц замесите тесто. Из картофеля и сливок сделайте пюре. Рыбу нарежьте крупными ломтиками. Стручковую фасоль или спаржу (лучше зеленую) отварите до полуготовности. Форму для пирога смажьте маслом, распределите по ней тесто тонким слоем. Разложите поверх ломтики рыбы, покройте ее слоем картофельного пюре. Верх пирога украсьте стручками фасоли, посыпьте тертым сыром и поставьте в нагретую до 200°С духовку на 25-30 минут. Такой пирог подают холодным.

Время пришло! — *Очень вкусно!*

Из кабачков

Жареные в тесте

300 г кабачков, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, 1/2 стакана молока, 6 ст. ложек сливочного масла, 1/2 стакана растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Приготовьте жидкое тесто: яичные желтки разотрите с растительным маслом, добавьте молоко, муку, соль, хорошо вымесите и в конце введите взбитые белки. Кабачки очистите от кожицы, нарежьте ломтиками толщиной около 1 см, посолите. Каждый ломтик наколите на вилку, обмакните в тесто и обжарьте в хорошо разогретом растительном масле, смешанном со сливочным. Готовые кабачки переложите на блюдо, украсьте зеленью петрушки или укропа. Отдельно в соуснике можно подать сметану.

Запеченные с сыром

500 г кабачков, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки тертого сыра, масло для жарки. **Для соуса:** 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

Кабачки нарежьте кружками, посолите, обваляйте в муке, обжарьте, выложите в огнеупорную форму. Залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке. Для приготовления соуса подсушите муку на сковороде, насыпав ее тонким слоем, и, непрерывно помешивая, добавьте сливочное масло. Прогрейте, затем влейте сметану, все перемешайте, доведите до кипения. Подавайте блюдо горячим, посыпав мелко нарезанным укропом.

Голубцы

ИЗ КУРИНОГО МЯСА

1 кочан капусты, 500 г куриного филе, 3 моркови, 2 болгарских перца, 3 луковицы, 2 помидора, 1 стакан риса, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль и перец. Капусту бланшируйте в подсоленной воде, срежьте толстые стебли. Для фарша: мясо пропустите через мясорубку. Рис отварите, добавьте к фаршу, посолите и поперчите. В каждый лист положите фарш и заверните. На сковороде разогрейте масло и поджарьте голубцы. В кастрюлю с раскаленным маслом положите нашинкованную морковь, перец, лук и помидоры и тушите 2 минуты. Затем сложите в кастрюлю голубцы, залейте капустным отваром и добавьте чеснок. Накрыв крышкой, тушите 45 минут на слабом огне.

«ЛЕНИВЫЕ» С ПЕРЛОВКОЙ

500 г говядины, 1 яблоко, 1 луковица, 2 морковки, 1/2 кочана капусты, 2 яйца, 1 стакан вареной перловки, соль, перец. Для заливки: 200 мл томатного сока, 1/2 стакана сметаны, 1,5 стакана горячей воды. Говядину, яблоко, морковь, лук, капусту пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, соль, перец, всыпьте перловку и перемешайте. Скатайте из фарша шарики, выложите в глубокий противень. Смешайте томатный сок, сметану и горячую воду и вылейте на мясные шарики. Запекайте в разогретой до 200°С духовке минут 40.